INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

(emoții, trăiri, atitudini, simțiri,

manifestări și comportamente)

de Viorel Hlușcu

Prefață

Acest ebook descrie emoții și trăiri văzute prin prisma a ceea ce am simțit și trăit personal, nu e o carte de specialitate, e doar transpunerea în cuvinte a propriilor mele emoții.

Trăirile sunt magice, dacă amesteci o emoție cu prezența obții o trăire .Trăirile sunt acele momente din viața noastră de care ne vom aminti mereu, indiferent cât de mult timp au trecut de când s-au întâmplat. Trăirile fac ca amintirea respectivă să fie mereu vie și proaspătă. Trăirile sunt crâmpee de prezență ancorate în memorie de o emoție puternică. Să nu confundăm trăirile cu traumele fizice sau emoționale (când apare frica prezența dispare, frica e mentală și cât timp mintea analizează nu poți fi prezent), in acest caz mintea va diminua impactul emoțional și va rescrie povestea după un timp, face toate astea pentru a te proteja de eventualele consecințe negative ale respectivei traume. Trăirile sunt singurele amintiri care rămân aproape nealterate în timp, in principiu o trăire există cât timp există și emoția puternică care a ancorat respectiva trăire. Dacă in timpul rememorării unui astfel de eveniment dispare emoția atașată trăirii, inseamnă că respectiva amintire a fost alterată. Admirația și contemplarea sunt trăiri prin excelență, pentru că ele au loc doar in prezență și vin cu emoție puternic pozitivă atașată, de aceia și au un impact așa de puternic asupra noastră.

Dacă spui că nu ai o memorie foarte bună greșești, inseamnă că momentele tale de prezență sunt foarte puține spre deloc. În lipsa prezenței memoria de lungă durată nu funcționează, imaginează-ți ce ar însemna să rețiii toate scenariile catastrofale pe care le face mintea in legătură cu problemele din viața ta? Mai e necesar să-ți amintesc că mintea nu face distincție intre real și imaginar și ce ți s-ar putea intâmpla dacă ai memora toate aceste nenorociri care iți trec prin minte?

Caută prezența și îți va reveni memoria.

Pace și Armonie!!!

Emoții, trăiri, atitudini, simțiri, manifestări și comportamente

A.Emoții sau trăiri negative

1.Frica = anxietatea, nervozitatea, preocuparea, consternarea, neînţelegerea, îngrijorarea, teama, spaima, groaza, neliniştea;fobia şi panica care sunt psihopatologice

2.Mânia = furia, resentimentul, exasperare, indignarea, vexarea, animozitatea, irascibilitatea, ostilitatea;ura şi violenţa care sunt patologice.

3.Ruşinea = vinovăţia, jena, supărarea, remuşcarea,

4.Gelozia = invidia, pizmă, ciudă

5.Tristeţea = supărare, mâhnire, lipsă de chef, lehamite, înbufnare, melancolia, plânsul de milă, singurătatea (ca stare de spirit;izolarea); disperarea şi deprimarea care sunt patologice.

6.Mândria = orgoliu, demnitate (e o mândrie mascată sub masca modestiei), fală, îngâmfare, vanitate, suficiență, trufie, fudulie

7.Indoiala = suspiciunea, neîncrederea

B.Emoții sau trăiri neutre.

1.Dezgustul = dispreţul, aversitatea, detestarea, repulsia.

2.Surpriza = şocul, mirarea, uimirea

3.Plictiseala = monotonie

4.Indiferența = nepăsarea, neutralitatea

5.Voința =încăpățânarea, ambiția

C.Emoții sau trăiri pozitive:

1.Curajul = temeritatea, cutezanţa, indrăzneala
2.Satisfacția = plăcere, răsplată, jubilare, plăcerea fizică , dorința, atasamentul, excitația, extazul, euforia, pasiunea, tandrețe
3.Încrederea = stăpânirea de SINE, autocontrolul
4.Iertarea = acceptarea, liniștea interioară
5.Entuziasmul = zel, euforie, vivacitate
6.Credința = siguranţa, optimism, speranță, nădejde, certitudinea
7.Admirația = contemplare, încântare, adorație
8.Respectul = recunoștință, gratitudine, prietenie, afinitate, amabilitatea, simpatia
9.Iubirea = devotament, dăruire, dragostea, elevația, compasiunea, afecțiune
10.Bucuria = amuzament, veselie, jovialitate, zâmbetul
11.Fericirea = mulţumirea, uşurarea, binecuvântarea, încântarea,
12.Pacea = liniștea
13.Armonia = echilibrul interior
14.Prezența =A FI, conexiunea cu divinitatea, luciditatea, trăirea în prezență

De ce suntem răi?

Răutatea este o acțiune care contravine credinței și definiției noastre despre bine, de aceia răutatea e mai mult o convenție socială decât o acțiune bine determinată și înfierată ca atare, „binele" făcut de mine ție ți se poate părea o mare răutate, totul depinde de felul cum percepem realitatea și tandemul bine-rău. Acum dacă coborâm de la filozofie la viața reală răutatea există, doar că răutatea „pură" e foarte rară iar cei care fac rău cu bună intenție sunt de cele mai multe ori închiși în instituții specializate (chiar și aici cei care fac rău de cele mai multe ori au o intenție „bună").
Răutatea este o reacțiune provenită dintr-o emoție negativă, emoție odată trezită declanșează un mecanism de apărare. O să dau câteva exemple pentru o mai bună înțelegere.

Frica declanșează de multe ori o reacție agresivă de apărare, indiferent care dintre frici este activată, reacția va fi aceiași. Șeful tău țipă la tine din frică că-și va pierde postul și prin el poziția socială, soția/soțul devine agresivă atunci când apare frica de nesiguranță sau frica de a pierde controlul, un copil devine violent atunci când apare frica de nesiguranță (consideră că integritatea lui fizică, morală sau psihologică e în pericol). Aici apare un nou mecanism al răutății, acela în care categorisim răutatea și pe principii morale, culturale și religioase, de aceia considerăm musulmanii răi, așa cum și ei consideră creștinii diavoli. Iar acest principiu se extinde și asupra unor nații cu care propria nație a avut conflicte în trecut, în mintea românului ungurul e rău, iar în mintea ungurului românul e rău.

Suferința declanșează răutate, o suferință îndelungată dusă până la saturație naște o reacție de cele mai multe ori violentă, este cazul bărbaților cicăliți zilnic de neveste, cicăleala este o răutate la care este supus bărbatul mult timp înainte de a-și lovi soția. Lovirea altui om nu e o scuză, dar nici cicăleala nu e un comportament de urmat. Un alt exemplu este cel al victimei care devine agresor atunci când nu mai suportă suferința.

Gelozia, este frica de a-ți pierde partenerul sau consideri că partenerul e mult prea bun pentru tine. Gelozia naște răutate din dorința de răzbunare sau de umilire (vrei să-ți cobori partenerul de pe piedestalul pe care l-ai urcat pentru a nu mai părea, în mintea ta, superior ție).

Invidia, este credința că unii au și nu merită iar tu meriți și nu ai, este credința că ești nedreptățit și îți dorești „dreptatea". Invidia aduce răutatea distructivă, vrei să distrugi persoana sau bunul invidiei tale, pe principiul „dacă eu nu îl am să nu-l aibă nimeni".

Mândria aduce răutate, mândria e in primul rând o condiționare a celorlalți care să fie sau să se comporte într-un anumit fel pentru ca tu să-ți câștigi/menții o aură de superioritate socială și să-ți păstrezi onoarea nepătată. Mândria e în tandem cu rușinea, rușine este mecanismul pe care il evită mândria și simte un sentiment de satisfacție atunci când reușește. Mândria aduce răutate atunci când se întâmplă ceea ce numim „știrbirea demnității".

Vina, rușinea , perfecționismul și critica sunt atât auto distructive cât și distructive, practic răutatea este îndreptată întâi împotriva propriei tale persoane pentru a pedepsi eșecul și lipsa de acțiune, iar ulterior distrugem tot ceea ce credem că va duce la un comportament asemănător cu al nostru. Pedepsim copilul pentru că te-a făcut de „rușine", umilindu-l în fața clasei, inducându-i rușinea în mod inconștient și transformându-l într-o persoană asemeni ție fără să conștientizezi asta. Criticăm pentru ca lucrurile să fie perfecte, cel criticat niciodată nu

va ști când e „bine” și astfel va perfecționa continuu lucrarea, întotdeauna găsind ceva imperfect.

După cum vezi răutatea vine din emoții negative, răutatea începe să se diminueze după ce treci de nivelul curajului și dispare complet atunci când ajungi pe nivelul iubirii (asta nu înseamnă că nu vor mai exista oameni care să catalogheze drept „rele” acțiunile unui individ de pe nivelul iubirii). Vrei să scapi de răutate nu mai gândi negativ, ieși din stările emoționale negative, asumă-ți curajul și acționează, învață să gândești pozitiv (atenție nu compara gândirea pozitivă cu optimismul, optimismul e impunerea forțată a pozitivității in viața ta, gândirea pozitivă este o trăire, un mod de acțiune și simțire cursiv, fără intervenția voinței).
Răutatea este doar în percepția noastră, schimbă-ți percepția și vei elimina răutatea.

O emoție negativă favorizează bolile deja existente, iar o atitudine pozitivă va favoriza vindecarea acestora.

Emoţiile negative = iadul, iar cele pozitive = raiul.

Tu ce alegi , să fii de partea răului sau a binelui ? ☺

1. Frica

Frica este anticiparea unei situații defavorabile, catastrofale sau care va aduce consecințe negative pentru integritatea ta fizică și psihică

Trăim într-o lume unde înveți ce e frica de foarte timpuriu. Părinții te sperie cu Bau Bau-l dacă nu ești cuminte, prietenii te intimidează cu pârâtul sau cu bătaia, profesorii cu corigența, patronul cu concedierea, soția că te părăsește, copilul că nu te mai iubește și tot așa. Frica o considerăm parte din viața noastră, a devenit așa de normală că nici măcar nu realizăm că suntem manipulați și manipulăm la rândul nostru prin frică. Facem amenințări zilnic pentru a aduce teama în sânul celorlalți și asta pentru ca ei să facă ceea ce vrem noi. Ceea ce nu realizăm este că aceste amenințări duc la violență, pentru că dacă cineva nu ia în serios amenințarea ta va fi necesar să o pui în practică pentru ca în viitor amenințările tale să aibă efect și să-ți aducă supunerea necondiționată a celorlalți. Cu toții suntem sub presiunea fricii și fiecare dintre noi o aplică pe familie, prieteni, cunoștințe sau la oricine considerăm că ține la acest șantaj emoțional.

Ne naștem cu două frici, frica de înălțimi și frica de zgomote puternice, celelalte le adunăm ca mecanisme de autoapărare, de cele mai multe ori impuse de ceilalți de-a lungul vieții. Frica e un mecanism de autoconservare foarte eficient și e perfect normal să-ți fie frică atunci când viața îți este pusă în pericol, dar este anormal să-ți fie frică continuu. Trăim într-o lume în care frica e promovată cu insistență în media. Statistic din 100 de știri, 90 sunt pozitive și doar 10

negative, dar în media sunt prezentate 9 ştiri negative şi doar una pozitivă. Toate acestea ne fac să trăim într-un stres continu, într-o frică iraţională, iar atacurile de panică au devenit ceva obişnuit. Toate acestea sunt pentru ca noi toţi să devenim ascultători, să ne plătim taxele în avans dacă se poate, să nu cârcotim dacă se ia vreo decizie împotriva noastră, să nu avem curajul să ne cerem drepturile şi să facem tot ce ni se spune ca nişte roboţi ascultători ce suntem.

E absolut necesar să conştientizezi că frica e toxică pentru tine. Corpul tău e construit să funcţioneze în două stări diferite, una de dezvoltare (vindecare, relaxare şi armonie) şi a doua de autoconservare. Prima e o stare pozitivă, care stimulează sistemul imunitar, creşte eficienţa mentală, aduce creativitatea, e starea în care apare bucuria şi fericirea. A doua stare e o stare negativă în care se activează starea de „luptă sau fugi", corpul blochează oxigenul către creier şi trimite mai mult oxigen către membre , scad vizibil performanţele intelectuale şi se activează creierul „reptilian", cel responsabil de supravieţuirea noastră. E starea în care apar vina, ruşinea, apatia, tristeţea, spaima, dorinţe compulsive, furia şi chiar manifestări violente.

Dacă urmăreşti cu atenţie efectele celor două stări vei înţelege de ce se doreşte ca tu să fii cât mai mult în a doua stare. In prima stare te simţi liber şi te manifeşti independent, în a doua simţi nevoia de ajutor şi te supui orbeşte oricui se oferă să te ajute. De ce crezi că avem atâtea instituţii de „ajutor", care nu funcţionează aproape deloc în interesul tău? Teoretic sunt făcute să protejeze cetăţeanul, practic toate lucrează împotriva lui. Poate suna puţin paranoic, dar analizează-le pe rând şi vei vedea că nici una nu te ajută cu adevărat.

In acest caz ce e de făcut? E simplu, să scăpăm de frică!

„Curajos nu e cel ce nu are frică ci cel care ştie să şi-o învingă" – Nelson Mandela

1.1 Paşi pentru a scapa de frică

1. **Conştientizează frica.** Recunoaşte că ţi-e frică şi această acceptare va reduce intensitatea fricii la aproape jumătate. In altă ordine de idei conştientizarea fricii va face ca ea să nu se mai manifeste surprinzător, deoarece când te aştepţi să-ţi fie frică impactul emoţional se diminuează.
2. **Renunţă definitiv la televizor.** Impactul negativ al televizorului asupra psihicului tău e devastator, nu permite mediei să-ţi amplifice fricile deja existente.

3. **Fă sport,** în special un sport in care îți folosești intens membrele (sporturi de contact, sporturi cu mingea) sportul face să se elimine adrenalina din corp și astfel dispare sau cel puțin se diminuează intensitatea stării de „luptă sau fugi”.
4. **Invață să respiri corect.** O respirație superficială favorizează amplificarea fricii. Corpul respiră superficial când facem un efort susținut sau suntem într-o criză emoțională. Acest mod de respirație face mintea să creadă că ești într-un real pericol, ceea ce va determina creșterea volumului de adrenalină din corp, deci o stare negativă și mai pronunțată. Respirația corectă e cea abdominală.
5. **Concentrează-ți atenția asupra respirației.** Este o tehnică foarte eficientă pentru a-ți controla orice emoție, nu doar frica. Reînvățarea respirației corecte și concentrarea atenției pe respirație în momentele de criză, va face să dispară definitiv atacurile de panică.
6. **Confruntă frica.** Pentru început stabilește care ar putea fi cel mai rău lucru posibil care ți s-ar putea întâmpla. Odată stabilit acest lucru acceptă-l ca și cum s-a întâmplat deja. În momentul acceptării frica va dispărea și tu te poți concentra pe problemă, căutând soluții de rezolvare a respectivei situații. Aici îți pot da un mic pont, odată ce te vei confrunta cu frica de moarte și o vei accepta ca fiind ceva normal, vei reuși să scapi de toate celelalte frici.

Frica e irațională, contraproductivă și extrem de nesănătoasă. Conform noii medicine germanice un șoc emoțional negativ care va dura mai mult de 18 secunde va duce la o boală cronică. Cât timp ai o atitudine mentală pozitivă astfel de șocuri sunt foarte rare sau chiar pot să nu apară deloc.

"Existența morții ne obligă fie să renunțăm în mod voluntar la viață, fie să transformăm viața noastră în așa mod, încât să-i oferim un sens pe care moartea să nu-l mai poată răpi." - Albert Camus

1.2.Frica de moarte!

Una dintre cele mai mari frici cu care se confruntă oamenii este frica de moarte. Moartea face parte din viață, cu toții vom avea un sfârșit, foarte posibil ca și Dumnezeu să aibe unul, diferența dintre EL și noi este de câteva trilioane de ani. Moartea e firească și o vedem tot timpul pe lângă noi, cu toate acestea nu ne place să ne gândim la moarte, ne ia cu transpirații pe șira spinării iar când vorbim de ea ne şi cuprinde frica. O posibilă explicație a acestei reacții, la auzul cuvântului moarte, e foarte posibil să vină din educația religioasă. Educația religioasă ne invață că există iad și există rai, dacă faci bune ajungi in iad, dacă faci rele ajungi in rai (știu că sunt invers, doar că eu nu cred in ele :D), apoi inainte de această impărțeală veșnică a

destinului tău, se spune că există o judecată, cineva pune intr-o balanță toată faptele bune și pe cele rele, și in care parte atârnă balanța acolo iți vei petrece veșnicia. Până aici e simplu, totuși această poveste nu justifică frica de moarte. Dar dacă aprofundăm puțin problema observăm că noi nu știm care sunt faptele bune și care sunt cele rele, facem fapte „bune" pe Pământ dar nu știm dacă vor fi și interpretate la fel în cer. Aici avem mare dreptate, pentru că o vorbă de duh spune că „iadul e pavat cu intenții bune", adică facem „bine" nesolicitat, bine din perspectiva noastră, care de fapt este un mare rău celui căruia îi este adresat „binele" nostru. Ca să înțelegi asta e necesar să dezvolt puțin. Fiecare dintre noi are de invățat ceva anume, ceva care odată învățat îi va fi mult mai bine, dacă noi venim cu ajutorul „necondiționat" din „bunătate creștinească", respectivul nu va mai învăța lecția respectivă și viața lui va fi la fel de rea, sau de multe ori mult mai rea. Noi ne simțim mândri și „împliniți" că i-am făcut „voia" lui Dumnezeu, celălalt simte că trăiește intr-un iad și cum nu conștientizează faptul că tu „binefăcătorule" i-ai făcut un rău, se acuză pe sine pentru toate greutățile pe care le are. Aici mai există un aspect care e necesar să fie menționat, este vorba de „binele" anticipat, adică ajuți, sau convingi pe cineva să facă ceva anume (acea intenție de a-l aduce in „rândul lumii", de a se insura/mărita înainte de a ști ce înseamnă o relație, de a face copii inainte de a fi pregătit emoțional, de a-ți face o casă înainte să te saturi de distracție, etc.), ceva pentru care respectivul nu e încă pregătit mental și emoțional, e ca și cum ai scoate un pui din găoace înainte de vreme, el va fi bolnăvicios și neputincios toată viața, nimic nu il va mai putea ajuta după aceia.

Revenind la frica de moarte, cea de care ne temem cu adevărat este judecata divină, un lucru paradoxal pentru că la a judeca pe alții suntem primii. Această frică de judecată nu se oprește doar la ceea divină, ne e frică de orice fel de judecată, ajungem să facem lucruri care nu ne plac doar din frica de a fi judecați, așa e de puternică această trăire.

Când scapi de frica de moarte toate lucrurile din jurul tău se schimbă, o mulțime de prejudecăți legate de judecata și/sau părerea celolalți despre tine se vor prăbuși; vei găsi un scop in viață care să te reprezinte (dacă nu ai deja unul); vei accepta faptul că e foarte posibil ca aceasta să fie singura ta viață, și dacă nu faci ceva ACUM pentru tine, e foarte posibil să nu o mai faci niciodată; vei acționa cu foarte mult curaj, iar curajul iți va aduce increderea in sine; vei incepe să trăiești fiecare zi ca fiind ultima (pentru că-ți accepți moartea și accepți faptul că poate veni oricând); vei depăși o altă frică extrem de răspândită, și anume frica de a vorbi in public, cât timp nu iți mai pasă de ce spun oamenii despre tine nu va conta nici dacă vei face gafe „monumentale", pentru că devii conștient că doar repetând inveți.

Eliminarea fricii de moarte te va schimba radical, te va transforma complet, te vei accepta așa cum ești fără condiții și odată cu acceptarea ta va veni și acceptarea celolalți, vei renunța să mai lupți pentru viață, viața doar ESTE, a te lupta cu ea este ceea mai mare greșeală, nu poți invinge și în afară de asta vei fi mereu intr-un conflict interior pentru că viaţa eşti TU. Cum scapi de

frica de moarte, asta e altă problemă, și depinde foarte mult de fiecare dintre noi, poț incepe cu conștientizarea ei, apoi folosește-ți intuiția pentru a face pașii care ți se potrivesc doar ție, e un fenoment atât de complex și cu implicații atât de adânci in viața fiecăruia că pur și simplu nu există nici un reper orientativ in afară de primul pas, conștientizarea. Pentru a te stimula să faci acest pas o să-ți spun că un om poate susține energetic orașul New York, aproape două luni de zile, adică ai atâta energie în tine încât timp de 60 de zile 8 milioane de oameni și industria aferentă nu vor avea nevoie de o altă sursă de energie. Dacă tu crezi că ți-e dat să mori la 80-90 sau 140 de ani (așa cum spun „specialiștii" că ar fi „programat genetic" omul), eu spun să te mai gândești.

Pentru a te ajuta să înțelegi mai bine frica de moarte o voi diseca puțin (ce fain sună :D , să disecii moartea, e o imagine pe care cu toții am vrea s-o vedem :D)

Frica de moarte este frica cu cel mai mare impact asupra vieții noastre, ea aduce cu ea alte frici cum ar fi: frica de incertitudine, frica de necunoscut, frica de schimbare, frica de vulnerabilitate, frica de a vorbi în public și altele. Le voi lua pe rând pe fiecare pentru a vedea de unde vin aceste frici.

Incertitudinea este lipsa de control și siguranță în desfășurarea unei acțiuni. Ne comparăm cu Dumnezeu și ne dorim control și certitudine când vrem să facem ceva. Nimeni nu-ți poate garanta succesul unui lucru, mai ales când respectiva acțiune implică și alți factori independenți de tine și/sau alte persoane, cel care-și dorește cu adevărat controlul este ego-ul, nesiguranța lui interioară se proiectează la exterior și astfel apare frica de incertitudine. Acceptarea incertitudinii dă incredere in tine, încredere că te poți descurca in orice situație neprevăzută.

Frica de necunoscut. Cine crezi că e dependent de cunoaștere, cine caută să acumuleze cât mai multe date și informații pentru a se proteja? Ai gicit, tot ego-ul. Acceptarea necunoscutului îți deschide drumul către curaj.

Frica de schimbare, are strânsă legătura cu fricile anterioare, schimbarea aduce incertitudine și pășești intr-un teritoriu complet necunoscut, așa că frica de schimbare este o consecință directă a celorlalte două frici anterioare. Acceptarea fricii de schimbare duce la acțiune.

Frica de vulnerabilitate, vine din dorința ego-ului de a se arăta, de a fi sau deveni puternic, vulnerbilitatea il va face să vadă adevăraul, că toată aroganța, fala sau măreția afișată e doar vopsea pe copac găunos. Când devii vulnerabil dispare aroganța și apare modestia, e primul pas către smerenie.

Frica de a vorbi in public, este aproape identică cu frica de vulnerabilitate cu diferența că aici e amplificată și de frica de a fi judecat. Îți pasă de felul cum ești văzut de ceilalți și de felul cum te prezinți in fața lor. Acceptarea și combaterea acestei frici (odată cu frica care o determină, frica

de a fi judecat) aduce spontaneitate și creativitate. Vindecarea fricii de a fi judecat elimină definitiv necesitatea de a fi aprobat de ceilalți, nu vei mai avea nevoie de confirmări pentru ceea ce faci sau vrei să faci.

După cum vezi toate fricile de mai sus sunt determinate de nevoi interioare ale ego-ului, așadar frica de moarte aparție in exclusivitate ego-ului, doar el se teme de trecerea in neființă, conștiința nu e preocupată de astfel de probleme pentru că mereu stă in umbra ego-ului, iar spiritul știe că e nemuritor.

Ego-ul este cel care adună informații și cunoștințe pentru propria sa devenire, tot el este cel care își dorește puterea și controlul de aceia nesiguranța și vulnerabilitate il fac neinsemnat și neputincios. Și tot ego-ului îi pasă de ce spun celelalte ego-uri, pentru că știe că nu poate ajunge „măreț" decât in ochii altor ego-uri, ființa umană in plenitudinea și frumusețea sa nu este interesată de astfel de nimicuri.

Pentru a scăpa de frica de moarte e necesară o schimbare radicală de mentalitate și anume diminuarea puterii ego-ului asupra ființei tale, mai ai nevoie de curaj care iți va spori increderea in tine și de acțiune pentru a vedea că te poți descurca in orice situație, chiar și atunci când lucrurile nu ies așa cum ți-ai dorit. Când vei reuși să faci această schimbare majoră de mentalitate și să accesezi curajul, increderea și dorința de acționa tot mai rămâne un mic pas, și anume acceptarea morții ca o consecință firească a vieții. Tocmai am realizat că ne tragem dintr-un popor extraordinar, dacii nu aveau frică de moarte și nu acceptau nici o formă de sclavie (ceea ce arăta respectul și dorința lor de libertate), sunt două trăsături extrem de importante a unui om evoluat spiritual. Și la final după ce am făcut o autopsie morții nu-mi rămâne decât să-ți zic:

Fii asemeni strămoșilor tăi daci, liber și fără frică!

2. Furia

Furia este una dintre cele mai intense emoții negative și e un răspuns la un potențial pericol venit din exterior, pericol real sau perceput de minte ca fiind real. Când te înfurii îți crește tensiunea, se înmulțesc bătăile inimii și crește nivelul de adrenalină din corp. Toate acestea te fac să te înroșești, sprâncenele se încruntă (formează un V), ochii se îngustează (îți iei ținta în colimator), apar riduri la baza nasului, buzele se strâng, dinții se încleştează, venele de pe gât și

de pe frunte ies în relief, îți crește ritmul cardiac și respirator, îți strângi pumnii involuntar și apare o tensiune în mușchi.

In unele cazuri tensiunea musculară și nervoasă e așa de mare că e nevoie de o descărcare fizică pentru a diminua furia. De aceea cei mai mulți dintre noi scrâșnesc, țipă, lovesc obiecte din jur, sau pur și simplu își strâng pumnii până le intră unghiile în carne. Vreau să înțelegi că o persoană furioasă nu face toate aceste lucruri în mod conștient, e doar un mod de a se elibera de tensiunea nervoasă acumulată. De reținut că o furie înăbușită sau reținută va face în viitor ca furia să se manifeste din ce în ce mai intens. Dacă scrâjnetul, strigătul sau spargerea unor obiecte te ajută, atunci dă-ți voie să te manifești agresiv pentru moment, pentru că dacă nu îți vei permite asta, în viitor vei trece direct la violență sau la o depresie severă datorită neputinței de a te controla. De aceea e important să conștientizezi aceste lucruri din timp, pentru că în momentele de furie mintea ta se blochează, iar violența pune stăpânire deplină pe tine și vei acționa sub impulsul emoției iar consecințele pot fi catastrofale pentru tine. Dacă ai văzut vreodată doi cocoși bătându-se, după bătaie, ambii bat din aripii și cântă. Primul o face învingătorul și la puțin timp după aceea și învinsul. E modul în care păsările scapă de adrenalina din corpul lor și de tensiunea nervoasă acumulată în timpul luptei. Astfel de manifestări se regăsesc la majoritatea animalelor. Cei mai mulți dintre noi păstrăm această tensiune nervoasă și câteva zile după un conflict, iar aceasta ne face un pachet de nervi, o oală sub presiune gata să explodeze. Cu cât ne forțăm mai mult să ne reprimăm emoțiile, acumularea nervoasă devine din ce în ce mai intensă. Sau mai apare o situație care ne face să părem de-a dreptul nebuni, și anume când ne exprimăm frustrările acumulate, pe cineva din prezent. Astfel de situații le-am întâlnit cu toții și ne-au adus o energie puternic negativă pentru nedreptatea pe care am trăit-o și uite cum furia de acasă ne afectează afacerile din târg. Nu lupta cu furia, întotdeauna vei pierde. Furia nu se combate, ea va dispărea dacă elimini cauzele care o generează. De cele mai multe ori frica stă la baza furiei.

Am identificat trei posibile cauze ale furiei, două sunt generate de frică și a treia de rușine.

1.Furia din postura agresorului. Aceasta apare atunci când folosim frica pentru a-i intimida pe ceilalți să facă ceea ce ne dorim. In cazul când ceilalți nu fac ce spunem noi apare frustrarea care e generată de frica de a pierde controlul. In acest caz recurgem la furie pentru a amplifica efectul fricii asupra celorlalți, iar dacă această manifestare nu aduce rezultatul scontat vom duce la îndeplinire amenințările pe care le-am făcut pentru a intimida. Astfel frica de a pierde controlul impusă prin frică va duce la acțiuni violente împotriva victimelor noastre, iar în acest caz tu devi călăul.

2.Furia din postura victimei. În acest caz furia poate lua forme atât interioare (când ne revoltăm împotriva propriei noastre frici) cât și exterioare (ne revoltăm pe aceeași frică doar când o observăm la ceilalți). In situația în care furia se îndreaptă împotriva noastră înseamnă că

am conștientizat frica din interiorul nostru iar revolta e un mod de a ieși din statutul de victimă în care ne-a băgat frica. In a doua situație, furia e ceva mai complicată și mai gravă, pentru că te afli în situația în care îți negi propriia frică, nu vezi la tine acele caracteristici care nu îți plac, dar în schimb le vezi la toți ceilalți. Devi un cusurgiu. E manifestarea cea mai „nonviolentă" a furiei, dar și cea din care ieși cel mai greu, pentru că e necesar să recunoști că ești o victimă, să interiorizezi furia, să faci față manifestărilor ei agresive, să identifici cauzele și apoi să cauți soluții pentru eliminarea lor. Aici se încadrează toţi cei ce folosesc bârfa ca mijloc de comunicare.

3.Furia din postura salvatorului. Ea apare atunci când ne sunt încălcate aşteptările şi ne punem în postura omului „înțelept", dăm sfaturi și ajutăm după mintea noastră din dorința de ai „salva" . Câteodată nici noi nu știm de la ce, dar nu contează, toată lumea vrea să fie erou și ajungem să inventăm situații în care cad victime ceilalți, ca apoi să-i salvăm. Atunci când ceilalți nu urmează sfaturile noastre „înțelepte" și ne fură satisfacția de a fi erou apare o neîncredere în noi care se manifestă prin neîncrederea arătată celuilalt. O astfel de situație e percepută ca fiind personală (însă nu e și conștientizată), deoarece încălcarea așteptărilor cuiva e văzută precum o umilire personală. In acest caz, rușinea e cea care generează furia şi este o rușine imaginativă ce nu are nici o legătură cu realitatea. Aceast caz apare cel mai des în familie și este cunoscută ca violență domestică. Atunci când dorințele tale nu sunt îndeplinite de cei dragi vei fi DEZ-amăgit. Dacă nu te-ai fi amăgit singur în trecut astfel de situații nu te-ar fi DEZ-amăgit în prezent. Cât timp vei conștientiza că doar tu şti ce e mai bine pentru tine și extinzi acest principiu și la ceilalți vei scăpa de o astfel de furie. Sau pur și simplu conștientizezi faptul că rușinea provocată de dezamăgirea celorlalți e imaginară.

De menționat că toate aceste trei manifestări generatoare de furie trec dintr-una în alta. Victima se satură de asuprire și durere și devine agresor, agresorului i se face milă de victimă și devine salvator, salvatorul e exploatat de victime și persecutat de agreor încât devine victimă, și cercul se reia. Un caz particular al acestui cerc, foarte des întâlnit, este cel al victimei devenite agresor și apare mai ales în relații, femeia cicălește bărbatul, bărbatul se simte neputincios (victimă), se revoltă împotriva lui și ulterior impotriva partenerei și victima devine agresor agresând fizic pe agresorul verbal, voi detalia în amănunt acest caz puțin mai jos.

Așa cum am spus și mai sus, nu poți lupta cu furia, întotdeauna te va învinge, pentru că ea acționează în afara minții raționale. Ceea ce poți face e să conștientizezi cauzele furiei și să le elimini pe rând. Eu am fost foarte mult timp furios şi aveam adesea ieșiri violente datorate furiei. Această furie a început să se diminueze când am început să mă observ. Observând-o vedeam cauzele care au generat furia și le eliminam pe rând. Unele cauze erau așa de puerile încât doar simpla observare și conștientizare a lor a făcut ca acestea să dispară deoarece le trăgeam după mine din copilărie.

Incepe să te observi şi în felul acesta vei învăța să-ți păstrezi calmul și să identifici cauzele emoțiilor negative. O observare îndelungată te transformă dintr-o persoană implicată într-una de observator, şi uite așa te vei putea urmări cum te manifești în situațiile de criză emoțională, care au fost cauzele respectivei crize și care sunt consecințele ei. In felul acesta vei diminua mult intensitatea furiei și astfel vei avea energia necesară să cauți cauzele și să le elimini pe rând.

"Oricine poate deveni furios – e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cît trebuie, cînd trebuie, pentru ceea ce trebuie şi cum trebuie – nu este deloc uşor." - ARISTOTEL, Etica nicomahică

2.1.Agresivitatea

Agresivitatea este un act provocator gratuit făcut in mod conștient sau inconștient. Pentru că atacurile conștiente sunt de cele mai multe ori indentificate rapid și finalitatea unui astfel de act depinde de reacția celui provocat decât de provocator, voi vorbi de agresivitatea inconștientă.

Mai intâi să facem o diferențiere clară intre agresivitate, furie și violență. Furia e un act de autoapărare impotriva unui agresor (când vorbesc de autoapărărare, nu mă refer la definiția clasică, ci la ceea ce vede mintea ca potențial pericol pentru interesele și așteptările ei), e un act instinctiv care de cele mai multe ori aduce beneficii persoanei care o manifestă, iar violența este agresivitateai și/sau furia dusă la extrem și care poate duce la vătămare corporară. Un om furios nu e agresiv, chiar dacă cei mai mulți dintre noi asta credem, un om furios este un om care se apără impotriva unui agresor, agresor care il acuză pe omul furios de agresivitate. Să luăm câteva exemple pentru a înțelege, nu angajatul care răbufnește este agresorul ci colegul sau șeful care prin atitudinea lui il provoacă in mod inconștient pe acesta. Nu copilul este agresorul atunci când are o ieșire necontrolată ci părintele care-l tot bate la cap să facă ceea ce nu vrea sau nu-i place. Nu soțul care țipă și urlă este agresorul ci soția care-l înnebunește de cap cu cicăleala și insistențele ei.

Așadar agresorii sunt oamenii „pașnici" care datorită fricii, incapacității de a acționa, neîncrederii și așteptărilor create dau naștere la acțiuni de presiune asupra celoralalți pentru ai „motiva" pe ceilalți să acționeze (de cele mai multe ori impotriva propriiei lor voințe) iar acțiunea celuilalt să-l motiveze pe el pentru a face același lucru sau altele asemănătoare. E un mecanism pervers care scoate agresorul cu „fața curată" și face victima să se simtă vinovată, e un mecanism de manipulare inconștient care protejează ego-ul de eventualele atacuri exterioare învinovățind victima și mai mult.

Cum combatem acest fenomen? Grea întrebare. O cale directă de combatere încă nu am găsit, există insă mai multe căi indirecte, printre care:

- indiferența față de astfel de persoane agresive (această metodă nu funcționează în familie).
- autocontrolul emoțional, aici ai mult de lucru cu tine.
- identificarea intenției ascunse a agresorului și punerea lui in fața acestei intenții, aici este nevoie de un simț de observare foarte bun, de asertivitate, curaj și răbdare pentru că agresorul nu va recunoște intenția lui ascunsă(de cele mai multe ori nici măcar nu o conștientizează) și foartă multă psihologie sau autocunoaștere.
- poți folosi aceiași metodă perversă pe el, adică să devii agresiv cu el, aici ai nevoie de foarte multă stăpânire de sine pentru a nu transforma agresivitatea mascată intr-o provocare agresivă.
- sau metoda cea ma răspândită care dă rezultate doar pe termen scurt și anume furia, o metodă mai elaborată a furiei este furia preventivă când persoana devine furioasă inainte ca agresorul să-și inceapă atacul pentru a-l ține la distanță, din păcate o astfel de acțiune devine nocivă pentru că va fi îndreptată împotriva tuturor.
- și din păcate se ajunge și la a șasea metodă de protecție și anume violența, care poate avea rezultate în anumite cazuri, pentru că „frica păzește bostănăria”.

După cum vezi inamicul nu este intotdeauna cel arătat cu degetul și de cele mai multe ori este chiar cel care arată cu degetul, dacă ești o persoană agresivă ai mare grijă că toate acestă acțiune de opresiune a celorlalți se poate întoarce (și cu siguranță se va întoarce) împotriva ta. Un om violent se formează în apropierea unui om agresiv, iar de cele mai multe ori agresorul devine victima celui violent, conform proverbului:

„Cine seamănă vânt culege furtună”

2.2.Ura din „bunătate”

Una din cele mai perverse feluri de a arăta lumii că ești bun este „bunătatea” din ură. Știi acele mesaje care arată un copil, un cerșetor, o femeie bătută, un animal chinuit ? ... și odată cu poza vine și un potop de vorbe de ocară la adresa agresorului sau oamenilor, cum că sunt insensibili, dușmănoși, lipsiți de scrupule, plini de ură, etc. „Bunătatea ” afișată e doar un motiv pentru a-și descărca ura viscerală care-l macină pe dinăuntru pe cel care postează/povestește plin de

„compasiune” față de victimă. ”Bunătatea” e un mod de a îmbrăca ura intr-o haină frumoasă, ceva de genul : „eu sunt OK, ceilalți nu sunt deloc OK”, e un mod de arunca pisica moartă in curtea celuilalt. Până nu-ți asumi responsabilitatea față de propria persoană mereu vei fi o victimă care urăște agresorii (practic toți ceilalți care nu sunt victime) și „apără” alte victime. Victimizarea e o alegere, orice om e responsabil pentru propria lui viață, singurii care încă nu poartă povara acestei responsabilități sunt copii, pentru copii sunt responsabili părinții lor. Dacă chiar iți pasă de victime fă ceva pentru ele (eu unul nu recomand să faci ceva pentru victime pentru că ajutorul oferit victimelor le va adânci și mai mult in propria mizerie). Dacă tot vrei să faci ceva fă ceva pentru copii, pentru că ei nu sunt responsabili pentru ce li se intâmplă și nici nu pot schimba prostia, ignoranța și nesimțirea propriilor părinți. Dacă ești o victimă, devino responsabil, altfel te vei schimba in persecutor și dacă continui cu această „bunătate” din ură, practic vei ajunge ceea ce urăști cel mai mult in acest moment.

„Păstrează-ți calmul, furia nu e un argument” –Daniel Webster

3. Rușinea

Ruşinea sau vina, jena, remuşcarea. Este o emoție autoindusă de încălcarea unor reguli, credințe sau valori, aprobate și promovate de un grup social, sau poate veni din teama de eșec. Este o programare mentală a societății pentru ca tu să respecți anumite reguli impuse de cutumele socio-religioasă și amplificată de nevoia noastră de a primi validare de la ceilalți. În principiu rușinea e o emoție socială, folosită intens pentru a respecta cutumele, regulile și legile societății, deci este o judecată a celorlați emisă despre tine care te afectează în mod direct.

Mecanismul e simplu: faci ceva, primești dezaprobare și respingere din partea grupului social, nevoia ta de aprobare și validare e așa de mare încât te învinovățești pentru ceea ce nu ai primit, vina se amplifică, te autocondamni și te pedepsești pentru asta și drept răspuns te autoumilești și astfel apare sentimentul de rușine pentru ceea ce ai făcut.
Depinde doar de tine dacă crezi sau nu în ea. Rădăcina cuvântului „rușine” provine de la un cuvânt mai vechi ce înseamna ” a acoperi” în sensul de a ascunde și acoperi lucrurile de care te simți vinovat. Conform definiției nu este neapărat rău ce ai făcut ci doar ceva ce ceilalți nu pot accepta.

De ce te-ai simți vinovat?

• Nu te simți acceptat de ceilalți sau te simți inferior celoralalți. Inferioritatea nefiind neapărat o consecință a unei stime de sine scăzute ci mai degrabă este indusă de o ierarhie socială și de judecata celorlalți.
•Nevoia ta de validare și aprobare e așa de mare încât te învinovățești ori de câte ori nu o primești.
• Ai gânduri și emoții negative despre care crezi ca sunt greșite, şi asta datorită educației care îți impune anumite norme de conviețuire.
• Te învinovățești pe tine pentru ceva care ți s-a întamplat ție sau altcuiva și consideri că e din vina ta, învinovățire care provine dintr-o autocritică distructivă sau un perfecționism exagerat.
• Simți nevoia sau obligația de a face ceva pentru cineva din motive greșite.
• Îți asumi responsabilități pe care nu ar trebui să ți le asumi niciodată pentru că nu au nici o legătură cu tine.
• Nu ai spus niciodata sau nu ai facut ceva față de cineva anume si acum nu mai ai aceasta oportunitate.
• Ai un complex de „victimă” și te lași manipulat de sentimentul de vinovăție doar pentru a te autopedepsi.
• Vezi consecințele condamnării celorlați sau ale bârfei, fie în baza unui temei real sau a unuia inventat, și consideri că „pedeapsa” e mult prea mare pentru cel prigonit.

După cum vezi majoritatea punctelor care te fac să te simți vinovat sunt strâns legate de ceea ce crezi, dar nici una care să aibă o cauză reală, pragmatică. Asta ne arată că rușinea provine dintr-o stimă de sine scăzută, din nevoia de validare și acceptare și din dorința de a deveni un salvator. Mitul eroului te face să-ți asumi responsabilități mult peste puterile tale și apoi ești măcinat de vină pentru că nu ai reușit. Rușinea va dispărea atunci când vei începe să ai încredere în tine și să te cunoști cu adevărat, pentru că atunci te vei aprecia singur și nu îți vei mai asuma responsabilități care sunt peste puterile tale.
Rușinea este unul dintre cele mai mari obstacole ale dezvoltării tale.
Mintea ta refuză rușinea, sentimentul rușinii te face să te macini singur pe interior, iar acest lucru duce la o stare emoțională negativă care se va transforma rapid în tristețe sau furie ca apoi să apară frica de a acționa în viitor.

Cât timp continui să te simți vinovat nu vei putea:

- să te accepţi pe tine
-să te validezi singur
- să te ierţi pentru tot
- să te iubeşti
- să ai o relație normală, vei căuta mereu aprobarea celuilat.

Tipuri de programare mentală care duc la instalarea rușinii:

1.Împărțirea lumii în două e un mod de programare a rușinii. Cu toții avem tipare care spun că oamenii sunt buni sau răi, deștepți sau proști, harnici sau leneși, etc. Prima categorie e lăudată iar cea de-a doua blamată. Nevoia noastră de atenție și apreciere ne determină să căutăm acele calități care să ne aducă aprobarea celorlalți. Sistemul juridic e bazat pe această programare socială.
2.Am fost învățați că iubirea se exprimă, se arată, se demonstrează cu „orice preț" , dar toate aceste **manifestări de forță** ale propriei noastre iubiri față de celălalt ne duc la suferință pentru că ne neglijăm propria persoană. Celălalt procedează la fel și când apare suferința se va simți vinovat pentru asta, iar dacă suferința nu e împărtășită celălalt trage concluzia că nu mai e iubit și astfel se reia cercul iar suferința va deveni din ce în ce mai mare până se ajunge la despărțirea „din iubire"
3. De mic ai fost educat prin **sistemul pedepse și recompense**, și ți s-a oferit afecțiune doar atunci când ai fost ascultător. Asta te-a făcut să crezi că ești responsabil de fiecare dată când cei apropiați sunt supărați.
4.Copii învață foarte repede această **metodă de manipulare** și o folosesc împotriva propriilor părinți pe care-i învinovățesc că nu-i iubesc, pentru a obține cât mai multe beneficii.
5.Religia e maestră în manipulare folosind rușinea ca mecanism. Toate învățăturile religioase te îndeamnă să fii perfect din toate punctele de vedere, doar că nu-ţi arată nici o cale de a fi așa. Religia folosește rușinea pentru a-și impune propriile reguli și cutume. Cea mai răspândită e vinovăția sexuală. Sexul e o nevoie fiziologică și cum puțini sunt cei care nu recurg la el, asta ne face pe toți să ne simțim păcătoși. Un om păcătos se va întoarce mereu la biserică pentru a-și absolvi păcatele, devenind astfel ușor manipulabil și foarte submisiv.
6.În adolescență dezvoltăm un **cod moral propriu** însă de cele mai multe ori doar îl adoptăm de la alții, cel religios fiind cel mai răspândit. Odată stabilit acest cod urmează autoimpunerea lui, simţindu-te vinovat ori de câte ori îl încalci. Asta face să-ți autodistrugi încrederea în tine. Toate acestea pentru că acel cod moral nu îți aparține şi nu te reprezintă (în subconștientul tău tu știi asta), dar de fiecare dată când îl încalci mintea conștientă vine și te penalizează.

Contracararea vinovăţiei:

- Elimină critica autodistructivă, refuză să te autoacuzi sau să-i acuzi pe alții şi nu lua nimic personal.
- Stabilește-ți un cod moral care să te reprezinte şi elimină toate acele valori morale care sunt în contradicție cu tine și credințele tale.
- Renunță la dualitate.
- Refuză acuzațiile celorlalți şi învață să nu-ți mai pese de ce spun ceilalți. Un om se gândește la ale lui 98% din timp. Din cei 2% rămași, 1% se gândește la cei dragi și doar 1% la ceilalți. Ținând cont că un om are nevoie de 8h de somn pe zi, rezultă că se gândește la alții 576 secunde/ zi. În cercul său de cunoștinţe sunt aproximativ 200 de persoane așa că la tine se gândește doar 2.88s/zi=1051,2s/an=17,52 min./an. Le poți permite cunoștințelor tale să te vorbească de rău un sfert de oră dintr-un an (am speranța ca măcar 10% din timpul dedicat ție te vor vorbi de bine :D).
- Taci. Nu accepta provocarea.
- Întreabă-l : "Încerci să mă faci să mă simt vinovat?"
- Refuză să bârfeşti.

- Iartă.
- Invață să te iubești

Rușinea este o emoție impusă care are drept scop reeducarea maselor, pentru a le da „direcția” dorită de alții şi toate acestea pentru ca tot ei să gândească și să decidă în numele tău. Societatea te vrea un om umil (să nu zic altfel, apropo în vechime prost însemna om simplu cu sensul de sărac), iar rușinea te face să te simți astfel.

Scapă de acest sentiment și vei fi liber.

3.1.Onoare și rușine

Rușinea este o emoție autoindusă de încălcarea unor credințe sau valori sau vine din teama de eșec și care se manifestă prin autoumilire și o trăire în care simți nevoia de a te ascunde de ceilalți. Este o programare mentală a societății pentru ca tu să simți mereu nevoia de aprobare a celorlalți, iar pentru asta trebuie să te conformezi regulilor sociale (atenție, nu vorbim despre legi ci despre cutume și impuneri sociale culturale care duc la omogenizare și un comportament identic al indivizilor societății). Rușinea este o judecată a celorlați emisă despre tine care te afectează în mod direct, depinde doar de tine dacă crezi sau nu în ea. Rușinea este o consecință a vinei, întâi simți vină pentru ca apoi să apară rușinea de ceea ce te simți vinovat.

De partea cealaltă onoarea este opusă rușinii, dacă în rușine te simți inferior, în onoare te simți superior; dacă în rușine te simți ultimul om de pe pământ, în onoare te simți cel mai CEL; dacă în rușine te simți responsabil pentru suferința celuilalt (celorlalți), în onoare te simți responsabil pentru fericirea lui(lor) și vei acționa pentru „fericirea” celuilalt (celorlalți); în rușine te victimizezi, în onoare te simți salvator și te mândrești cu asta; ambele trăiri te determină să faci ceva pentru ceilalți, în această dinamică rușine-onoare apare mitul eroului. După cum vezi majoritatea punctelor care te fac să te simți rușinat sau onorat sunt strâns legate de ceea ce crezi sau cred ceilalți, sunt impuneri sociale pentru ca tu să fii și să devii într-un anumit fel. Dinamica onoare-rușine te va face să nu te accepți pe tine așa cum ești și vei căuta să fii conform tiparului social, nu vei reuși să te ierți și să te iubești pe tine și nu în ultimul rând nu vei reuși să ai o relație normală pentru că vei căuta mereu aprobarea celuilalt.

Societatea și religia se folosesc intens de această dinamică rușine-onoare, cu o mică mențiune, religia a înlocuit termenul onoare cu bunătate sau sfințenie, cu o bunătate venită din mândrie și căutarea aprobării celorlalți, și o sfințenie cu un standard extrem de ridicat care va reduce extrem de mult numărul pretendenților la acest „titlu”. Dinamica aceasta a împărțit lumea în două, în buni și răi, în bogați și săraci, în deștepți și proști, în harnici și leneși, în curați și impuri, sfinți și păcătoși, etc. Primii sunt recompensați ceilalți sunt damnați și toate acestea pentru un control cât mai eficient asupra societății, acestă dinamică funcționează excelent cât timp căutăm atenția și aprecierea celorlalți și cădem în plasa manipulării sociale.

Vei reuși să ieși din această dinamică onoare-rușine dacă vei elimină critica auto distructivă, vei avea propriul cod moral (complet diferit de cel religios), vei înțelege și elimina dualitate, vei

reuși să te accepți așa cum ești și nu cum vrea societatea să fii, vei avea curajul să acționezi după cum îți dictează propria ta inimă și logică.

Dacă te simți „onorabil” eu zic să fii atent la tine pentru că între onoare și rușine nu e decât un mic pas, adună-ți curajul și depășește nivelul mândriei, acționează, devino responsabil, fii sincer cu tine și cu ceilalți, doar tu poți lăsa în urmă această metodă de manipulare socială.

Adună-ți curajul și acționează!

3.2.Vinovăția

Vinovăția este una dintre cele mai de jos trepte ale piramidei conștiinței, doar rușinea este mai jos decât ea. Vinovăția este sentimentul de autoacuzare pentru o faptă, eveniment sau situație pe care ai trăit-o sau ai fost martor.Vinovăția vine să-ți reproșeze ce ai făcut sau ceea ce nu ai făcut în legătură cu respectivul eveniment/situație. Vinovăția este o judecată eronată a unei acțiuni, situații sau eveniment, este eronată pentru că datele la care face referire sunt diferite. În momentul premergător acțunii ai avut un set de date, informații pe baza cărora ai luat decizia de a acționa in respectivul fel. Judecarea de după eveniment aduce in prim plan alte informații, informații pe care nu le aveai inainte și pe baza cărora îți reproșezi decizia proastă pe care ai luat-o, decizie care a dus la un rezultat îndoielnic sau un eșec.

O altă situație în care apare vinovăția este atunci când acționezi „împotriva” valorilor tale morale. Intr-o criză de personalitate conștientizezi că valorile tale sunt niște prostii și acționezi împotriva lor sau împotriva recomandărilor de „bun simț” ale valorilor tale morale. In momentul când criza trece iar valorile tale morale își reiau locul suveran în mintea ta, judecarea acțiuniilor tale se vor face din nou pe baza acestora și în mod normal vei fi găsit vinovat de „trădare” :D .

Insă situația ceea mai aberantă în care te pune vinovăția este acea vinovăție pe care o simți când tu te simți bine comparativ cu ceilalți, când tu ai mai mult decât ceilalți, când tu ești bucuros și/sau fericit și toți ceilalți din jurul tău sunt triști și pentru că tu ești altfel decât majoritatea te autoacuzi. Această vină vine din educația aberantă a societății care spune că „toți trebuie să fim la fel”, vine din prejudecăți de genule „am noroc” și te condamni că tu ai „noroc” și ceilalți sunt mai puțin norocoși ca tine.

Poți spune că ai noroc dacă te naști într-o familie care are o relație funcțională și care îți poate oferi o educație și instrumentele necesare pentru a reuși in viață de foarte tânăr, în rest „norocul” e doar muncă, pasiune, dăruire, perseverență, autocunoaștere, curaj, încredere în sine și un scop bine determinat (adică știi ce vrei). Această autoacuză aberantă mai pornește și dintr-o compasiune prost înțeleasă, pentru cei mai mulți compasiunea inseamnă să trăiești ce trăiesc și alții. Nu dragilor, compasiunea înseamnă să înțelegi ceea ce trăiește celălalt, identificând cauza poți să-l ajuți în cazul in care acest lucru îți este solicitat (sau dacă poziția socială îți permite poți lua decizii care să aducă îmbunătățiri vieții acestor oameni), compasiunea te ajută să vezi lucruri pe care celălalt nu le vede, compasiunea te ajută să-l înțelegi pe celălalt, iar tu, pe baza propriilor tale experiențe, îi poți recomanda cum să iasă din respectiva situație (repet, doar dacă ți se solicită ajutorul). Compasiunea e parte componentă a iubirii și nu a milei, mila vine din frică, iar frica este opusă iubirii.Din păcate compasiune e înțeleasă exact pe dos și de aici și autoacuzele când tu ești mai bine decât ceilalți. Dacă tu ești puțin mai bine decât ceilalți atunci ar trebui să te feliciți și să te iubești și mai mult decât înainte, pentru că TU ai ales să faci lucrurile diferit de ceilalți și starea ta de bine din prezent arată că ți-a reușit și este indicat să mergi mai departe și să faci in continuare lucrurile diferit și nicidecum să te acuzi pentru asta.

Ce-ar mai lipsi din această șaradă mentală a vinovăției?! ... să-ți fie rușine că tu ești fericit și ceilalți își plâng de milă. Asumă-ți responsabilitatea pentru acțiunile tale și bucură-te de rezultatele obținute, și nu uita, ceilalți suferă pentru că fac lucrurile la fel ca toată lumea, tu ai ales să le faci diferit așa că bucură-te de rezultate diferite.

„Dacă nu ne e rușine să o gândim, n-ar trebui să ne fie rușine să o spunem.” — Cicero

4.Gelozia și invidia

Gelozia e boală grea, apare în primul rând datorită unei stime de sine scăzute, fricii de a fi abandonat și fricii că partenerul ne-ar putea priva de beneficiile oferite în relația cu el, iar aici cea mai mare teamă care apare e frica că vei fi privat de afecțiune. Lipsa de afecțiune apare din copilărie în perioada 0-1 ani (copii au nevoie de afecțiune pentru a crește), iar de la 1-3 ani au nevoie de siguranță şi după 3 ani au nevoie de independență. Dacă aceste nevoi nu ți-au fost satisfăcute le vei căuta în toată viața de adult. Lipsa afecțiunii duce la gelozie, obsesie și frica de a fi abandonat, lipsa siguranței duce la frici cronice, iar nesatisfacerea nevoii de independență în copilărie te face rebel, temerar și mereu în căutarea adrenalinei. Singurul mod de a

compensa această lipsă de afecțiune e să ajungi la iubirea de sine, doar atunci vei reuși să compensezi această lipsă.

Cauzele geloziei:

- O încredere scăzută în tine, care duce la credința că nu ești suficient de bun pentru partenerul tău.
- Frica că partenerul și-ar câștiga independența și ar ieși de sub „tutela" ta, iar această ieșire îți dă sentimentul că o vei pierde.
- Credința că partenera se aranjează pentru alții nu pentru tine. Asta e cea mai infectă formă de gelozie şi care din păcate e foarte răspândită. In principiu e generată de o stimă de sine scăzută și de invidia că celălalt are o stimă de sine mai bună decât a ta.
- Frica de a fi abandonat.
- Frica de a fi privat de beneficiile relației cu partenerul.
- Gelozia mai poate veni și din „linia sângelui", din frica bărbaților de a nu crește copilul altuia.
- Sau la femei din frica de a pierde siguranța căminului conjugal.
- O altă cauză poate veni din copilărie și se datorează mamei, care are copilul pe primul plan și îi pune totul la dispoziție (timp, afecțiune exclusivă, atenție, cadouri, etc.), făcând copilul să creadă că iubirea înseamnă dăruire completă și necondiționată. Această manifestare negativă a mamei față de copil îi dă copilui credințe false despre iubire și relație, care se vor manifesta printr-o gelozie posesivă mai târziu. Tot acest comportament al mamei face să apară gelozia între frați pentru că trece efectiv toată atenția copilului mai mic, sau oscilează între ei iar aceștia se luptă la propriu pentru atenția și afecțiunea sa.

Manifestările omului gelos:

- Îți verifici pertenerul telefonic, îi verifici conturile de socializare sau telefonul personal (în lipsa ei), întrebi prietenii despre ce face în lipsa ta, etc.
- Simți nevoia de a ști mereu unde se află celălalt.
- Îi interzici celuilalt să poarte anumite haine. O determini să renunțe la orice obiect personal care i-ar aminti de o relație mai veche.
- Îi interzici ieșirile cu prietenii, prietenele, o izolezi pentru a o face dependentă de tine.
- Îi faci program când nu ești cu ea, acest program nu îi va da nici un pic de timp liber pentru alte activități și ești revoltat dacă nu-ți respectă programul impus.
- Îți marchezi teritoriul prin oferirea de cadouri ca apoi să impui celuilalt să le poarte/folosească.
- Folosești forța (fizică sau verbală) pentru a te impune și domina. Dorința de a cotrola relația poate fi motiv de gelozie atât pentru cel ce o deține, cât și pentru cel ce vrea să iasă de sub dominație.

- Faci acuzații nefondate.
- Devii posesiv, vezi un pretendent în orice persoană de sex opus cu care vorbește partenera. O sufoci cu atenția ta când vă aflați în public și o ignori când sunteți în privat (în mod normal lucrurile ar trebui să fie taman invers)
- Gelozia poate duce la manifestări iraționale, de exemplu eviți să afli adevărul despre partenerul tău (care te înșeală) doar pentru a continua relația cu el, reacție venită din frica de a-l pierde sau de a pierde beneficiile relației (siguranța și afecțiunea sunt cele mai răspândite beneficii).
- Un om gelos face adesea referire la infidelitățile celorlalți pentru a accentua fidelitatea lui. O altă manifestare în latura extremă ar fi să înșeli tu primul (în mod repetat) ca să nu fii înșelat de partenera ta sau să-ţi dovedești ție că poți oricând începe o nouă relație în cazul unei despărțiri.

Un punct extrem de important de menționat sunt reacțiile diferite ale femeilor și bărbaților atunci când sunt înșelați. Bărbaţii reacţionează mai puternic la trădările sexuale ale femeilor, în timp ce femeile reacţionează mai puternic la trădările emoţionale. O femeie va ierta o relație sexuală mult mai ușor dacă va fi convinsă că nu a existat sentimente în respectiva relație. Un bărbat va ierta mult mai repede o relație care încă nu a ajuns în pat.

Cum vindecăm gelozia?

Gelozia nu are decât o singură cale de vindecare și anume recâștigarea încrederii în tine şi prin ea să ajungi la iubirea de sine, cu câteva excepții în care gelozia e datorată unor prejudecăți sau false credințe. Doar iubirea de sine te vindecă definitiv de gelozie, toate celelalte metode de vindecare nu fac decât să țină gelozia sub control, dar ea poate răbufni oricând cu o forță și mai mare.

Și nu uita că gelozia ta poate duce la schimbări fizice și psihice la parteneră iar aceste schimbări e foarte posibil să nu fie pe placul tău. De exemplu, posesivitatea exagerată poate duce la schimbări fizice, partenera să nu se mai îngrijească și să acumuleze kilograme în plus doar pentru a respinge eventualii parteneri ca tu să nu mai fii gelos. Iar dacă tu te-ai îndrăgostit de parteneră datorită unei trăsături fizice, gelozia ta poate duce la pierderea respectivei trăsături la celălalt și la dispariția afecțiuni pentru ea.

„Gelozia este pur şi simplu teama că nu ai valoare.”-
definiţie de Jennifer James

4.1.Invidia

Tot în cadrul geloziei e necesar să vorbim și despre invidie, care este o formă de gelozie materială. Invidia este iubirea pentru propriul bine pervertită în dorinţa de a-i lipsi pe alţii de acelaşi bine, fiind de fapt teama că nu vom avea niciodata acel ceva.

Invidia este o emoție extrem de toxică pentru că atentează la bunurile materiale ale altora și la prosperitatea lor, invidia este o emoție care generează ample manifestări negative asupra noastră, atrage sărăcie, deziluzie, disprețul celorlalți și strică relațiile sociale. Invidia provine dintr-o dorință exagerată și din nevoia de a aduna bogăție materială, bogăție care în credința invidiosului aduce siguranță și protecție.

Mai nou invidia a luat o nouă formă, una mult mai dureroasă pentru că s-a transformat într-un mod de viață și anume dorința de ai face pe ceilalți invidioși. Această dorință a devenit un scop pentru unii. Astăzi vezi din ce în ce mai mulți oameni muncind și cumpărându-și lucruri scumpe sau extravagante (mult peste posibilitățile lor) pentru ai face invidioși pe alții. Invidia sta la baza profitabilității unor firme cu „nume” care profită de prostia acestor oameni pentru ai pune să plătească de 10 ori prețul real doar pentru o etichetă pe care scrie „ EȘTI PROST”.
Invidia pornește de la falsa credință că lucrurile scumpe te pot face fericit, iar această atitudine este promovată insistent de media cu imagini de genul: Becali șezând pe tronul lui de aur, sau reparându-și Maybach-ul cu ranga.

Și mai există o formă de gelozie datorată invidiei, și anume gelozia pe o anumită trăsătură de caracter a unei persoane. Este o gelozie mai subtilă provenită din dorința de a avea o anumită trăsătură de caracter și din credința că nu o vei avea niciodată. Asta te face să fii invidios pe cei care o au, iar invidia te face să fii gelos pe respectiva persoană. Invidia și gelozia sunt două emoții nocive, pornite din frici și neîncredere și care au repercursiuni serioase asupra propriei personalități și vieți. Ele te transformă din om în neom, așadar caută soluții să scapi de ele și să redevii tu.

*"**Gelozia** este sentimentul care te face ridicol și te înjosește. **Gelozia** este umbra iubirii." - Liviu Rebreanu.*

5.Tristețea

Tristețea = Supărare, mâhnire, îmbufnare, melancolie, jale, plânsul de milă, singurătate (ca stare de spirit; izolare), depresie, disperare și deprimare care sunt patologice;

Tristețea este o emoție generată de o situație în care crezi că ești în dezavantaj şi consideri că ai suferit o pierdere sau te simți neajutorat. Tristețea îți aduce o stare de liniște, devii apatic, iar metabolismul ţi se încetinește (intri în hibernare :D) și simți nevoia de a te retrage în singurătate (să jelești). Toate astea îți dau posibilitatea să reanalizezi situația și consecințele ei și să o depășești. Tristețea va dura până vei depăși respectiva situație, poate fi o perioadă mai lungă sau mai scurtă în funcție de cât ești tu de pregătit să accepți situația care a generat tristețea. Nu uita, doar acceptarea respectivei situații te scoate din tristețe, nimic altceva nu funcționează.Tristețea poate veni cu lacrimi, strigăte și gesturi incontrolabile în funcție de impactul mental pe care-l are evenimentul asupra credințelor tale.

E necesar să facem o distincție între tristețe și suferință, tristețea e ceva normal, o emoție care te ajută să depășești o situație dificilă, iar suferința e interpretarea respectivei situații și vine dintr-o pierdere, dintr-un atașament, sau satisfacerea unor nevoi care s-au pierdut odată cu respectiva criză . Suferința apare în primul rând dintr-o atitudine negativă față de evenimentele vieții. Suferința nu apare din evenimentul nefericit pe care am ajuns să-l trăim ci din frica că nu vom reuși să rezolvăm respectiva situație. Nu o despărțire te afectează ci gândul că ai pierdut beneficiile ei; nu pierderea locului de muncă te afectează ci teama că nu vei mai găsi altul; nu furtul unui obiect te afectează ci frica că nu-l vei mai recupera și că e necesar un efort suplimentar pentru a-l putea înlocui sau credința că nu-l vei mai putea înlocui niciodată.

O altă cauză foarte răspândită a suferinței este credința că dacă s-a întâmplat ceva negativ e obligatoriu să suferi pentru că altfel vei arăta că ești insensibil.

Cunoașterea elimină suferința, odată ce aflăm adevărul sau informația care să ne ducă la adevăr, atașarea dispare și ne eliberăm de suferință.

*"Nu planta copacul **tristeţii** în inima ta. Reciteşte în fiecare dimineaţă cartea bucuriei." - Omar Khayyam.*

5.1.Fazele unei crize

Pentru a înțelege mai bine tristețea voi enumera cele cinci faze ale unei crize (mai sunt cunoscute ca **fazele morții**)

1.Negarea -"Nu, nu se poate ..." Primul impuls e de respingere a ceea ce se întâmplă. Mintea nu e pregătită pentru șoc și are nevoie de o pauză pentru a putea procesa și accepta informațiile.

2.Furia -„ cum de s-a întâmplat?!?" Impactul emoțional al veștii este așa de mare că nu-l poți depăși decât folosindu-te de mânie pentru a diminua cealaltă emoție; mânia e o revoltă asupra propriilor sentimente și trăiri. Furia face impactul emoțional asupra minții ceva mai suportabil.

3.Negocierea „nu s-ar putea ca eu ... şi tu ... ?" După ce te-au inundat emoțiile, urmează negocierea cu tine și/sau cu ceilalți; cauți soluții; ai nevoie de speranță, de sprijin, de promisiuni; ai nevoie de afecțiune și protecție pentru a putea face față situației.

4.Tristețea -„vai ... e chiar adevărat!". Intr-un final accepți respectiva situație ca fiind adevărată (atenție accepți emoția nu și situația în sine), iar în funcție de tine această etapă poate fi o tristețe sau o depresie dacă persiști în ea și nu găsești resurse s-o depășești. Este etapa în care jelești, mai mult sau mai puțin, în funcție de cât de repede accepți respectiva situație.

5.Acceptarea -„ asta e". In sfârșit ai depășit situația şi ai acceptat criza, suferința încă există dar măcar te-ai împăcat cu ideea respectivei pierderi. Nu degeaba se spune că acceptarea e primul pas către vindecare.

Nu e obligatoriu să se întâmple toate fazele celor care trec printr-o criză , e posibil ca unii dintre noi să sărim una sau două dintre ele. Și cel mai important e că toți trecem prin aceste faze în timpul unei crize, iar diferența o face timpul. Un om cu o inteligență emoțională dezvoltată și o capacitate de înțelegere ridicată poate trece în câteva secunde prin toate fazele (sau doar de cele de care are nevoie mintea lui pentru a accepta situația), iar alții au nevoie de ani sau de întreaga viață pentru a ieși dintr-o criză. Aceste faze sunt un răspuns instinctiv al minții pentru a te pregăti pentru șocul emoțional ce urmează.

Încă o observație interesantă care e valabilă în special la femei, unele doamne au tendința de a amplifica tristețea și/sau depresia datorită lipsei poftei de mâncare pe care o generează această stare, din dorința de a scăpa de kilogramele în plus. Mare atenție, e o mare capcană, tristețea aduce cu ea și o lipsă de afecțiune dacă această etapă persistă, iar lipsa de afecțiune e compensată printr-un apetit crescut și o tendință de a acumula kilograme în plus. În momentele în care astfel de persoane scapă temporar de tristețe (evadează din această stare autoimpusă) vor avea un apetit pe măsură (generat de lipsa de afectivitate pe care o aduce

tristețea) și kilogramele pierdute datorate „efortului” de a fi trist vor dispărea în câteva ore. Și de aici intri într-un cerc vicios din care cu greu poți ieși, care duce de cele mai multe ori la depresie cronică și la pierderea stimei de sine.

„Tristeţea este doar un zid între două grădini.” - Khalil Gibran

5.2.Depresia

Un raport al OMS preconizează că in 2020 depresia va fi a doua cauză de deces la nivel mondial. Așadar e un factor disturbator major, căruia ar trebui să-i acordăm mai multă atenție.

Dar ce e depresia? Din punct de vedere clinic depresia este definită ca fiind: *un ton emotional pervaziv (extins) care influenteaza profund punctul de vedere si perceptia de sine, a altora si asupra altora si a mediului in general.* Cu alte cuvinte este o tristețe patologică, care nu are nici o cauză aparent concretă, de multe ori este confundată cu tristețe pentru că se manifestă identic, tristețea este o emoție normală care te ajută să te vindeci când ai suferit un eșec sau o pierdere, depresia este o tristețe generalizată care nu mai trece, chiar are tendința de a se amplifica în timp.

Depresivul simte că e neputincios in fața vieții (chiar inutil uneori), este negativist, se victimizează și se acuză neîncetat (pentru el fiecare decizie din trecut a fost o alegere proastă), este mereu indignat și frustrat, are atacuri de panică, anxietate, fobii, face abuz de stimulente (legale și/sau ilegale) are o stimă de sine extrem de scăzută lucru care duce adesea la gânduri de suicid și uneori la realizarea acestuia.

După cum vezi nu e deloc de glumit cu depresia, vine pe nesimțite, se cuibărește la sufletul tău și pleacă cu viața ta.

Dar să vedem care sunt cauzele pentru care devii sau poți deveni depresiv in zilele noastre. Pentru asta hai să urmărim viața unui copil și a viitorului adult văzuta din prisma presiunii sociale și a familiei.

Un copil merge la școală 6 ore/zi, apoi mai are 2-4 ore/zi de făcut teme (in funcție de inteligența fiecăruia), apoi are cel puțin o oră de pregătire (dacă punem și drumul se fac 2 ore/zi), după aceia are cel puțin o activitate extrașcolară (sport sau o formă de artă), ceea ce-i mai ia între 6-

10 ore săptămânal, adică 1-2 ore zilnic, iar la final dacă tragem linie se fac intre 11 și 16 ore/zi, adică între 55-80 de ore săptămânal, câți dintre voi muncesc atât de mult? Și asta nu e suficient, în weekend sau in puținele lui ore libere se relaxează in fața calculatorului (mai nou a telefonului), timp pe care-l petrece socializând cu alți copii sau jucându-se (pentru că practic nu are timp de socializare sau joacă directă cu alți copii), iar când se simte și el mai bine vine părintele și țipă la el: „ mai lasă dracu calculatoru/telefonul, ieși și tu afară cu copii la joacă” . I-aș întreba pe părinți: - cu care copii? ... că toți au același program. In afară de asta, copilul începe să creadă despre el că e ceva în neregulă cu el, că nu-i capabil să socializeze. Acum mă voi adresa doar copiilor care mă citesc (știu că am câțiva minori care mă urmăresc): dragilor, nu e nimic în neregulă cu voi, societatea și părinții voștri s-au tâmpit, caută să-și proiecteze propriile lor vise pe voi, de aceia nu vă slăbesc deloc și pun atâta presiune pe voi. Când vă mai întreabă părinții de ce nu ieșiți afară spuneți că renunțați la teme, la pregătire sau la sport pentru a merge să vă vedeți cu fetele/băieții pe afară, oricum sunt inutile, e doar un mod ca voi să vă obișnuiți cu munca suplimentară la viitorul loc de muncă.

Așadar un copil presat de societate și părinți ajunge să fie deja depresiv din școală, dar trece peste asta pentru că-i tânăr și crede ce-i spune părintele: „învață și vei primi o slujbă bună și o să duci o viață frumoasă”, cu acest gând motivant îl face să facă față presiunii enorme care se pune pe el in timpul școlii. Unii mai clachează și se apucă de droguri/sex/ violență de foarte tineri, dar astea sunt „ excepții”, „copilul meu nu va face asta”, „copilu meu e puternic, nu va cădea în față tentațiilor”, din nefericire părinții au dreptate, pentru că dacă ar cădea pradă acestor tentații nu ar mai ajunge, mai târziu, la depresie și suicid. O dependență se tratează mult mai ușor decât o depresie.

Copilul termină școala și se lovește de o nouă realitate, 95% din ceea ce a învățat în școală nu îi e de nici un folos (adică a muncit ca prostu 90% din timpul alocat școlii, doar pentru că i-au zis alții că așa e bine), apoi când vrea să se angajeze nu poate pentru că toate firmele caută oameni cu experiență, iar atunci când găsește ceva va munci 12-14 ore pe zi ca să-și păstreze locul de muncă. Un loc de muncă în care șeful e un rahat cu ochi care-i face viața un calvar. Apoi vine iar presiunea socială, „nu te măriți/insori?”, „dar nu faceți și voi un copil?”...când dracu să fac asta, că muncesc 70 de ore săptămânal și în weekend mă imbăt să uit cât de infect și nesimnificativ mă simt la locul de muncă?

Iar peste toate astea vine moda shopingului, care spune SĂ AI, nu contează ce, nu contează dacă-ți trebuie sau nu, nu contează cât costă, doar CUMPĂRĂ. Apoi ajungi acasă obosit deschizi TV și peste tot numai știri negative, de parcă ar veni sfârșitul lumii, doar crime, violențe, atentate, terorism, declarații scandaloase și pițipoance.

Nu ai bani de casă (că moda shopingului ți-i mănâncă pe toți), nu ai un loc de muncă bun (așa cum ți-au promis părinții dacă înveți), nu ai prieten/prietenă (nu ai timp pentru el/ea), tot ce

vezi in media e doar violență (chiar dacă statistic dintr-o sută de evenimente 90 sunt pozitive, la TV apar 9 de știri negative și doar una pozitive), apoi mai vin și reclamele care-ți spun: „bea rahatul ăsta și vei fi fericit” sau „dă-ți pe față cu maglavaițul ăsta și vei intineri”, le cumperi și... NIMIC, aștepți să fii fericit și degeaba, vrei să fii frumoasă și degeaba. Nu spui că cei care au făcut reclama și ți-au vândut produsul sunt niște excroci, NU... incepi să crezi că e ceva in neregulă cu tine (oricum deja credeai asta despre tine, în urma experiențelor traumatizante de până acum), începi să crezi că ești un ratat, că ți-ai dezamăgit părinții și prietenii, începi să crezi că nu mai meriți să trăiești și toate astea pentru că tot ce ai făcut până acum a fost să trăiești viața altcuiva.Și dacă la toate astea se mai adaugă o problemă personală, care pare să fie fără soluție, depresia e gata.

Nimic din toate cele de mai sus nu te reprezintă, tu nu ai nevoie de băuturi sau substanțe ca să fii fericit, nu ai nevoie de creme și loțiuni ca să fii frumoasă, ești deja frumoasă, dar in goana după succes ai uitat să-ți spui asta și să simți asta, iar cei de lângă tine (și ei in goană după succes) au uitat să-ți reamintească. Uită tot ce-ai invățat, auzit și mai ales tot ce ți s-a impus, redevino copil , niciodată nu-i târziu să-ți retrăiești copilăria, să-ți incepi cu adevărat propria ta viață. Depinde doar de tine, aruncă tot gunoiul cu care te-a acoperit societatea și familia, redevin-o TU reîncepe să te iubești și să fii fericit, meriți pe deplin asta. Depresia dispare singură când incepi să te iubești pe tine, iubirea de sine e singura care vindecă definitiv depresia, orice altă formă de tratament are efect doar pe termen scurt. Iubirea de sine te scoate din această stare letargică vecină cu moartea, doar ea poate alunga depresia.

„Depresia reprezintă incapacitatea de a construi un viitor.”

- Rollo May

5.3.Stresul

Stresul e o stare de tensiune și de neliniște interioară generată de un factor exterior sau interior. Nu doar alții te pot stresa ci o poți face foarte bine și singur.

Factori exteriori care generează stres: lipsa de timp, presiunea cuiva asupra acțiunilor tale, o situație cu care nu ești obișnuit, un mediu străin, abuzul, viciile (neîmplinirea lor), dezastre naturale

Factori interni care cauzează stres: frustrările, emoții negative, respirația superficială, neîncrederea, neacceptarea, neiertarea, neîmplinirea unei nevoi „stringente”, atașamentele, lipsa afectivității și a atenției, orice situație pe care mintea o cataloghează ca fiind dezastru.

În continuare mă voi concentra mai mult pe soluții decât pe descrierea acestor factori de stres. Ca să scapi de stres va trebui să elimini toate cauzele posibile și în plus va trebui să-ți schimbi felul cum vezi evenimentele care vin către tine, adică să nu mai cauți partea negativă din ele (ceea care generează stres) ci partea pozitivă, care aduce beneficii.

Lipsa de timp- învață să-ți manageriezi cât mai bine timpul, astfel vei evita situațiile care te duc în criză de timp.

Presiunea cuiva, o discuție, o lecție sau o ieșire agresivă la adresa respectivului poate rezolva problema, sau pur și simplu caută alt loc de muncă.

Situații noi, caută medii în care apar rar situații noi, sau invață să te accepți pe tine și pe cei din jur și astfel vei ajunge să accepți orice situație nouă.

Un mediu străin, se rezolvă la fel ca situațiile noi.

Abuzurile, ieși din acest cerc de victimă-persecutor- salvator.
Viciile, aici e ceva mai greu pentru că cele mai multe vicii sunt „interzise” la locul de muncă și chiar acasă dacă ai familie, pentru a scăpa de ele cere ajutorul cuiva care a depășit o adicție asemănătoare cu a ta.

Dezastre naturale, le vei lua ca atare atunci când te vei accepta pe tine așa cum ești.

Frustrările, sunt nemulțumiri interne generate de neîmpliniri sau inacțiuni. Frustrăirile dispar atunci când iți asumi integral responsabilitatea pentru propria viață.

Emoțiile negative, mintea lucrează după cum o obișnuești, dacă te concentrezi pe efectele negative atunci va genera emoții negative, dacă te concentrezi pe efecte pozitive va genera emoții pozitive. Asta nu înseamnă să eviți problema ci doar să te concentrezi pe soluții și mai puțin pe posibile scenarii catastrofale.

Respirația superficială, chiar dacă pare aberant respirația greșită provoacă stres. Respirația corectă este abdominală, respiri superficial atunci când corpul tău se pregătește de un efort susținut, adică atunci când corpul produce adrenalină, respirând superficial, corpul crede că ești mereu în pericol și produce adrenalină, adrenalina dă o stare de agitație (îți dă energie crescută în membre) tu nu știi de unde vine această stare și începi să te neliniște-ți „simțind” un pericol.

Neîncrederea e cea care spune că NU POȚI, iar tu trebuie să faci că așa trebuie sau așa ți-a spus șeful și deja intri in colaps că nu știi ce să faci, cum să faci și mai ales cum să ieși din această situație. Ieșirea e relativ simplă pentru că va trebui să-ți găsești curajul să acționezi și să-ți asumi responsabilitatea faptelor tale.

Nacceptarea și neiertarea duc la neîncredere și se reia scenariul de mai sus.

Neîmplinirea unei nevoi, avem unele nevoi care dacă nu le împlinim corpul nu mai funcționează cum trebuie, acestea sunt: siguranța, sexul (afectivitatea și atenția),căldura, apa și mâncarea. Dar mintea devine dependentă de alte nevoi și le asociază acestor nevoi de bază petru a accelera satisfacerea lor, astfel apare o criză existențială dacă nu ți-ai băut cafeaua.

Afectivitatea și atenția, sunt nevoi de bază, pe care nu le prea luăm în serios iar lipsa lor duce la stresarea corpului, pentru că mintea nu mai produce dopamină, serotonină, endorfine și oxitocină.
1.Dopamina este hormonul ambiției și concentrării, ea facilitează procesele de cunoaștere

2.Serotonina este hormonul plăcerii, crește rezistența emoțională și identifică stresul căutând soluții pentru eliminarea lui și crește nivelul stării de spirit, ceea ce va genera și mai multă serotonină.
3.Endorfinele sunt hormonii liniștii și satisfacției, ele duc la creșterea dispoziției emoționale. Dacă această substanță este insuficientă, vei intra în depresie.
4.Oxitocina este hormonul tandreții și atașamentului, oamenii devin mai buni, mai creduli, mai atenți cu ceilalți.
In lipsa afecivității și atenției, capacitățile tale intelectuale scad, starea de spirit scade, se instalează tristețea și ai tendința de a respinge oamenii și a te izola. Fiecare cauză în sine e generatoare de stres, darămite luate cumulat.

Atașamentele, sunt așteptări ca anumite evenimente, lucruri sau oameni să apară in viața noastră sau să acționeze așa cum vrem noi, atașamentele influențează în mod direct cantitatea de dopamină. Dopamina apare atunci când ne sunt împlinite dorințele, în lipsa lor cantitatea de dopamină scade alarmant. Dar atașamentele nu sunt direct legate de împlinirea dorințelor ci e o percepție greșită a minții ca dorința să fie într-un anumit fel. O să dau un exemplu exagerat dar care evidențiază efectul negativ al atașamentului. Îți dorești o mașină de o anumită marcă și culoare, crezi că atunci când o vei avea vei fi cel mai fericit din lume, reușești s-o achiziționezi (s-o primești cadou, o câștigi la LOTO, etc.) , DAR nu e culoarea pe care ți-ai dorit-o. Și așa, un amănunt minor anulează toată bucuria împlinirii unei dorințe.

Dezastrele minții, sunt acele lucruri pe care mintea le catalogheză ca fiind catastrofale, ele ne încadrându-se deloc aici. Adică acea situație în care mintea face din țânțar armăsar. O creștere exponențială a gravității unei situații face mintea neputincioasă.Ceea ce e paradoxal e că tot mintea a etichetat situația astfel pentru a-și crește stima de sine in situația in care va reuși s-o depășească, dar nu face decât să se autosaboteze. Ai nevoie de o doză masivă de realism pentru a te vindeca de această boală.

Memoria și concentrarea apare doar când corpul îți este relaxat și mintea limpede (adică orice emoție negativă este alungată), cât timp ești stresat, ingrijorat și apar frici în mod frecvent, pur și simplu mintea își scade din performanțe, iar dacă această situație continuă ajunge să se și oprească pentru perioade scurte de timp (se blochează pentru că situația cu care se confruntă o depășește, chiar dacă situația a fost creată tot de ea), memoria și concentrarea sunt primele afectate de stres, așadar stresul îți scade performanțele și odată cu performanțele slabe scade și încrederea în tine băgându-te încet, încet în depresie.

Ce ai putea face pentru început, pentru a mai reduce presiunea stresului?
Alocă-ți timp pentru tine, iar in acest timp fă doar ce îți place, caută ca acest timp să fie cel puțin o dată pe săptămână și ori de câte ori crezi că mintea ți-o ia pe arătură. Fă plimbări, sport, joacă-te, bucură-te de natură, de oameni, de copii, de animale, mănâncă ceva ce-ți face plăcere, mergi în club (dar acolo bucură-te și de admosferă, n-o folosi doar pentru a te detensiona de adrenalina acumulată)

„Stresul este terenul de joacă al dracilor.” - Lucian Velea

6.Mândria

Mândria sau orgoliu, demnitate (e o mândrie mascată sub masca modestiei), fală, îngâmfare.

Mândria e considerată una din cele șapte păcate capitale, dar din păcate nici o carte de religie nu explică de ce mândria e dăunătoare, poate chiar această atitudine a bisericii care o condamnă fără să explice cauzele a făcut-o atât de răspândită.

Mândria e satisfacția pe care o ai când realizezi ceva sau cineva drag are realizări sau împliniri personale. Ceea ce e mai greu de înțeles e de ce ar fi mândria o emoție negativă. Emoția în sine e pozitivă, dar toate motivele care o generează sunt negative, de aceea mândria duce la îngrijorări, dezamăgiri, nemulțumire de sine și furie (pe tine sau pe cel care te-a dezamăgit).

Motivele pentru care suntem mândri:

-Când cineva drag ne ascultă și face ceea ce spunem, iar asta duce la realizarea unui rezultat pozitiv. In acest caz mândria vine și cu creșterea orgoliului. Acest tip de mândrie duce la dezămăgire și furie (uneori chiar ură) pe cei dragi când aceștia nu mai ascultă, iar aceasta provine din dorința de a controla totul.

-Când cineva drag realizează ceva prin propriile forțe. In acest caz apreciem ceea ce a făcut respectiva persoană și nu ceea ce este el. Asta aduce dezamăgiri când rezultatul nu va mai fi cel așteptat. Cu alte cuvinte creăm așteptări de la persoanele dragi, când ar trebui doar să le iubim și să-i acceptăm așa cum sunt. Nu realizările definește o persoană ci ceea ce este ea.

-Când tu reușești sau obții un succes. Asta te duce în timp la perfecționism, megalomanie , dorința de reușită cu orice preț, asumarea meritelor altora, aroganță și o falsă stimă de sine ce se va clătina cu primul eșec.

-Când comunitatea din care faci parte are o realizare importantă, tu te asociezi cu reușita ei pentru a-ți crește stima de sine, ca apoi să te dezici de ea când are un eșec, iar acest comportament se poate vedea frecvent printre microbişti. Comunitatea îți aduce siguranță, ăsta e rolul ei, iar reușita comunității îți aduce falsul sentiment că ești puternic (că faci parte dintr-o comunitate puternică și prin asociere și tu ești puternic), şi te simți sigur pe tine. Ca apoi, primul eșec al comunității să-ți spulbere aceste false credințe și de aici și îndepărtarea de respectiva comunitate când aceasta eșuează, te asociezi cu succesul comunității dar te indepărtezi de eșecul comunității.

-Ești mândru de copilul tău, aparent nu e nimic rău în asta, dar asta poate ascunde o falsă stimă de sine venită prin existența celuilalt. Tu consideri copilul cea mai mare realizare din viața ta şi ți-ai construit stima de sine în jurul lui. Dacă copilul dispare din viața ta, sau a făcut ceva ce tu nu poți accepta, toată lumea ta se năruie. Nu e nimic rău să-i spui copilului tău „sunt mândru de tine” , dar e necesar să realizezi că acest copilul al tău e separat de tine , el nu te reprezintă, e meritul tău pentru că l-ai educat dar realizările aparțin în exclusivitate lui. Cât timp realizezi toate acestea o astfel de mândrie e sănătoasă, eu aș numi-o mulțumire de sine sau satisfacție, în loc de mândrie.

-Mândria venită din aroganță, în care nu ai făcut nimic important, nu ai nimic cu ce să te lauzi, doar te mândrești cu tine, că ești frumos, deștept, ai bani, relații, prieteni, etc. E un mod de a-ți susține falsa și supraevaluata încredere în tine pentru a-ți menține o stare de mulțumire interioară care se va prăbuși la prima problemă reală cu care te vei confrunta.

-Mândria venită din statutul social, în care oamenii simt nevoia unei ierarhii sociale, iar dorința de a arăta celorlalți puterea ta face ca acestă ierarhie socială să dăinuie. De multe ori această poziție socială e imaginară și supraevaluată, pentru că nu există criterii obiective pentru stabilirea ei. De aceea când cineva vine și-ți arată părțile negative, care teoretic te surclasează din poziția pe care te-ai cocoțat, vei fi dezamăgit, supărat și îți vei pierde stima de sine datorită rușinii imaginare la care te-a dus coborârea statutului social pe care credeai că l-ai avut.

Cum scăpăm de mândrie:

- Prin construirea unei stime de sine sănătoase. Supraevaluarea încrederii în sine va face să crească dorința de a arăta lumii realizările tale și să ajungi la aroganță.
- Autocunoașterea îţi aduce o evaluare corectă care te face să înțelegi până unde îți sunt limitele și ce poți realiza tu, iar asta face să-i evaluezi și pe ceilalți în mod corect, să-i respecți și să le recunoști meritele.
- Iubirea de sine te duce la o înțelegere și acceptare completă a ta, cât şi a celorlalți iar asta face să dispară așteptările pe care le ai de la ceilalţi.
- Sinceritatea duce la eliminarea măștilor, iar eliminarea măștilor te va face să-i vezi pe ceilalți prin prisma a ceea ce sunt și nu a ceea ce au realizat.
- Răbdarea e cea care alungă mândria, deoarece nu mai căutăm satisfacții de moment (mândria aduce o astfel de satisfacție) și ne face să așteptăm până când mulțumirea de sine va fi reală, iar impactul unei astfel de emoții va fi unul pozitiv și pe termen lung.

Mândria e un sentiment care nu aduce nimic bun, pe lângă satisfacția de moment (ce o simțim ca o emoție pozitivă datorită mulțumirii de sine), ea aduce: ură, mânie, dispreț, dezamăgire,

dușmănie, ipocrizie, îngrijorare, megalomanie, aroganță și înfumurare. Așadar mândria este o emoție negativă înșelătoare care provoacă mai mult rău decât bine şi o promovăm datorită satisfacției de moment pe care o aduce, satisfacție care vine din dorința noastră de a avea totul ACUM. Invață să ai răbdare, să fii sincer cu tine, învață să te cunoști, contruiește-ți o stimă de sine sănătoasă și învață să te iubești şi astfel vei elimina definitiv mândria dintre emoțiile tale.

„Mândrie. Haină diabolică pe trupul infatuării.” - David Boia

6.1.Orgoliul

Orgoliul este o părere exagerată despre sine, venită din ego și are drept scop creșterea stimei și încrederii în sine.
Principala cauză a orgoliul este dorința de putere, dominare și măreție. Din ultima vin cele mai multe prostii, era un banc despre dorința de măreție, se spune că orice accident începe cu „stai că îți arăt eu cum se face” .
Orgoliul e o trăsătură specific masculină (asta nu înseamnă că el nu există și la femei :)) și se manifestă de cele mai multe ori prin decizii și acțiuni ilogice.

De exemplu, foarte rar un bărbat orgolios va recunoaște că nu poate să facă ceva, mai întâi va găsi scuze ca să nu facă, va amâna, va căuta informații despre respectivul lucru, va întreba pe alți bărbați cum se face, își va căuta alte lucruri de făcut doar ca să evite sau amâne cât mai mult timp să facă lucrul la care crede el că nu se pricepe. Iar în final când el crede că e informat și pregătit, sau este presat de parteneră, va începe să facă respectivul lucru și dacă cumva se întâmplă să-i reușească se va lăuda mult timp cu „marea” lui realizare, iar dacă nu îi va reuși va da vina pe materiale, scule, vreme, copii sau soție că l-au distras.

Un bărbat orgolios nu va accepta niciodată să fie părăsit, dacă acest lucru se întâmplă el își va acuza soția sau partenera de infidelitate; că nu-i bună gospodină; că-i cheltuitoare; că „nu-i femeie de casă”; că exagera cu preferințele sexuale; că era nebună, agresivă și violentă;că....
Pe un bărbat orgolios nu-l părăsești, doar EL te părăsește. Dacă vrei să închei o relație cu un bărbat orgolios și totuși vrei să menții o relație de prietenie ulterioară fă în așa fel încât să te părăsească el, altfel te va urî toată viața.
Chiar și când părăsește, un bărbat orgolios lasă să se înțeleagă că femeia e vinovată, nu-i va spune niciodată soției/partenerei că nu o mai iubește și e mai bine să se despartă, va lăsa impresia că el încă o iubește, dar ea e vinovată și el pleacă cu toate că el a făcut tot posibilul să mențină relația funcțională.

Un bărbat orgolios va accepta provocări mult peste puterea și posibilitățile lui doar pentru a demonstra că poate, iar ulterior va suferi enorm să ducă la împlinire provocare.

Un bărbat orgolios nu va plânge și nu va accepta să-și arate suferința, pentru el astfel de manifestări sunt simbolul neputinței și vulnerabilității.

Un bărbat orgolios va accepta ieșiri cu prietenii, jocuri de noroc, excursii extravagante, doar pentru a arăta că el e un bărbat potent, că face ce vrea și că femeia nu-i spune nimic niciodată, va face toate astea cu toate că acasă familia are lipsuri mari, când ajunge acasă femeia îl ia la șuturi (uneori și la propriu), sau poate ajunge chiar în situații aberante în care se va împrumuta pentru a arăta celorlalți că el e BĂRBAT și va suferi ulterior mult mai mult timp pentru a-și repara propria prostie.

Un bărbat orgolios va evita să petreacă prea mult timp cu familia, familia înseamnă iubire, afecțiune, atenție, acceptare, pentru un orgolios toate aceste sunt semne ale vulnerabilității. Cu toate astea va sta cu prietenii și acolo va povesti cât de importantă este familia pentru el, cât de puternic îl face și cât de mult o iubește.

Cu toate astea un orgolios are și părțile lui bune, nu va tolera umilința, nu va accepta nedreptatea, va lupta pentru dreptatea lui și a celorlalți și tot orgoliul îl face să fie altruist și să nu refuze să ajute pe nici unul din cei care îi solicită ajutorul (ultima e mai mult o trăsătură negativă decât pozitivă).

Dacă ai un orgolios in familie, nu-l provoca, pentru că va face lucruri de care nici el nu va fi bucuros, nu-l umili și nu fi nedreaptă cu el, poți să-l provoci pe termen lung pentru a deveni un soț și un tată minunat, acordă-i libertate, provoacă-i inteligența și creativitate pentru a face lucruri pentru tine și copii, dacă tărăgănează o treabă caută și plătește un specialist pentru treaba asta și apoi găsește-i tu o scuză pentru care el nu a putut-o face la timp. Un bărbat orgolios e asemeni unui copil mofturos, poți foarte ușor să-l manipulezi in interesul tău dacă știi cum, dar nu-l provoca niciodată că se va dezlănțui ego-ul lui imens.

„O minte strâmtă are, totuşi, loc pentru orgoliu.” – *Octavian Paler*

6.2.Demnitatea

Conform DEX, demn înseamnă: care impune respect, respectabil, rezervat, sobru, distins. Foarte interesant că în definiție apare atât termenul de respectabil cât și cel de rezervat. Respectul celorlalți nu vine niciodată înaintea respectului propriu, iar nevoia de a fi respectat apare atunci când tu nu reușești să te respecți suficient, a căuta să fii respectabil ascunde o nevoie de apreciere și validare exterioară. Dar această validare și apreciere nu vine oricum, vine cu plata unui tribut, trebuie să ai anumite realizări, o anumită prestanță, anumite studii, să fii „cineva” în societate, să aparții unei comunități importante, sau să fii prieten sau rudă cu oameni importanți, etc. Adică respectabilitatea asta atât de mult dorită vine cu un efort

susținut de a căuta aprecierea și validarea celorlalți prin diverse mijloace, practic îți condiționezi viața și o programezi cu niște autolimitări care să-ți asigure respectul celorlalți pe termen lung. Toată această nevoie de apreciere și validare se ascunde sub o falsă modestie. Pentru a scurta definiția, demnitatea este mândria mascată de o falsă modestie.

Cu deosebire de mândrie, care aduce o satisfacție de moment, demnitatea asigură o satisfacție de lungă durată pe care o catalogăm ca fiind împlinire personală. Ce s-ar întâmpla cu împlinirea ta personală dacă ceea ce îți asigură în acest moment demnitatea s-ar spulbera peste noapte? Dacă e împlinire personală, de ce ai pierde-o peste noapte?

Și încă n-am vorbit de ceilalți termeni care definesc demnitate și anume sobru și distins, care sunt niște atitudini impuse, care cer anumite tipare comportamentale, respectarea unor reguli morale (am vorbit despre etică în altă postare) adică alte condiționări și limitări. Spiritul tău e liber, orice condiționare și limitare vine să-ți îngrădească propria libertate, demnitatea e o colivie aurită în care te-ai băgat singur.

Învață să fii sincer cu tine, învață să te cunoști, construiește-ți o încredere de sine sănătoasă și învață să te iubești şi astfel vei elimina definitiv demnitatea dintre trăirile tale.

*„De obicei, **mândria** e cauza tuturor marilor greşeli.” John Ruskin.*

7.Îndoiala

Îndoiala sau suspiciunea, neîncrederea

Îndoiala e o trăire care se află la limita dintre negativși neutru, e negativă dacă se extinde la orice lucru nou din viața ta, fie persoane fie informații și e neutră dacă ea se limitează doar la informații.

Îndoiala este atitudinea de suspiciune (neîncredere) față de ceva sau cineva. Va trebui să faci o distincție foarte clară între ceva și cineva, atitudinea sănătoasă în ce privește îndoiala este să nu ai încredere în informații (propria cunoaștere), dar mereu să te încrezi în acțiunile oameni și chiar în lucrurile pe care le folosești. Adică păstrează o atitudine rezervată față de imaterial și una de încredere față de material, atenție, nu e un îndemn la posesiuni materiale, ci doar să te încrezi în oamenii cu care lucrezi și în lucrurile pe care le folosești.

Atitudine corectă ar fi una rezervată față de informațiile pe care la auzi, citești, vezi și să cauți mereu să verifici respectivele informații logic și/sau din alte surse. Încrederea față de persoane să se limiteze la acțiunile și expertiza celuilalt și nu la toate informațiile pe care le deține. Dacă e

doctor în scobitori nu-i cere părerea despre bârne, pentru că oameni au tendința de a se lăuda cu informațiile pe care le dețin și de foarte multe ori informațiile pe care ți le prezintă sunt eronate. Să nu mai vorbim despre informațiile din domeniul spiritualității unde totul e relativ și confuz.

Nu avea încredere neclintită nici în propriile tale informații, fii flexibil în gândire, dacă tu știi ceva asta nu înseamnă că informația este neapărat corectă sau completă, lasă mereu posibilitatea de a schimba sau completa informațiile pe care le deții. Îndoiala îți va deschide mintea și vei fi capabil să schimbi sau să modifici informații de-a lungul timpului fără să te atașezi de ele. Îndoiala face să dispară încrâncenarea și prostia, de cele mai multe ori ne prostim singuri pentru că ne încrâncenăm în propria cunoaștere.

Verifică logic informația pe care o primești, în timpul acestei verificări fă abstracție de filtrul tău mental care îți spune că „informația e falsă", nu uita că filtrul tău mental e constituit tot pe baza unor informații, întreabă-te: „dacă informația asta ar fi ajuns la mine înaintea celei (celor) pe care o am eu in domeniul acesta, aș fi considerat-o adevărată?"
Pleacă de aici și analizează temeinic noile informații, caută alte surse de informare (e posibil ca informația să nu fie completă sau să fie interpretată dintr-o anumită perspectivă) și la final trece-o prin filtrul tău mental verificând-o logic cu celelalte informații adiacente existente (nu o verifica cu informația deja existentă din respectivul domeniu), e posibil ca noua informație să se integreze mult mai bine logic în structura ta mentală, dacă lași informația veche să-ți blocheze informația nouă nu vei reuși niciodată să te apropii de adevăr.

Mintea ta e ca un puzzle uriaș, unde piesele se pot schimba cu altele noi, dacă ai potrivit o piesă în acest angrenaj al minții asta nu înseamnă că ai și găsit piesa potrivită, caută mereu piese noi, doar așa vei rămâne conectat la realitate.

Pace și Armonie!!!

B.Emoții sau trăiri neutre.

1.Dezgustul = dispreţul, aversitatea, detestarea, repulsia.
2.Surpriza = şocul, mirarea, uimirea
3.Plictiseala = monotonie
4.Indiferența = nepăsarea, neutralitatea
5.Voința =încăpățânare, perseverență

1. Dezgustul

Dezgustul este o emoţie provocată de respingerea unor lucruri percepute ca murdare, necomestibile sau infectate.
Aversiunea, dispreţul, repulsia, sila, oroarea, antipatia, dezaprobarea, contrarietatea naturală, incompatibilitatea, antagonismul natural, opunerea naturală, teama de a pierde un bun râvnit sau aflat deja în posesie, teama de ceva ce ar putea deveni ofensiv, vătămător sau dăunător, teama de constrângere, toate acestea sunt manifestări ale dezgustului.
Dezgustul este una dintre cele mai interesante emoții, dar și una dintre cele mai eficiente care contribuie la autoprotecția și autoconservarea sănătății tale atât fizice cât și mentale.
Ignorarea avertismentelor generate de teamă şi de dezgust creşte mult probabilitatea apariţiei unor manifestări fizice în corpul tău, cu alte cuvinte poate aduce boli fizice și mentale.
Mecanismul e foarte simplu, mintea te avertizează asupra pericolului, tu îl ignori, iar mintea prin propria ta credință îți aduce un efect fizic, pentru ca în viitor să nu-i mai ignori sfatul.
Mecanismul de apărare e așa de eficient, că aducerea dezgustului în mod conștient când dorim o reacție de respingere va face ca respectivul lucru să nu prindă rădăcini în mintea ta. Aici e vorba și despre gânduri,idei sau părerile altcuiva nu doar despre alimente sau băuturi. Dacă simți că vorbele altcuiva te pot afecta afișează o atitudine de dezgust și respectivul lucru va fi respins complet de mintea ta.

In continuare voi vorbi despre cele mai importante subemoții ale dezgustului:
1.Dezgustul ca atare (scârba) este o reacție de avertizare asupra unui posibil ceva toxic sau nociv și se referă în principiu la mâncare și/sau obiecte murdare. Gama de obiecte poate fi mult mai largă, pentru că de regulă suntem dezgustați de orice lucru care ne aduce o imagine mentală legată de mâncare sau perceperea unui miros stricat, toxic sau putrezit.
Tot dezgust poți simți în cazul unui comunicări cu o persoană pe care nu o agreezi, şi dacă există și o apropiere cu tentă sexuală, dezgustul se amplifică. Apare acea situație descrisă de expresia „mi-a lăsat un gust amar” .

Când eşti dezgustat ți se coboară sprâncenele şi ți se încreţeşte nasul, gura îți este deschisă ca şi când ai spune „câh” sau „*bleahhh*”.

Cele mai multe dintre alergiile de care suferim sunt reacții instinctive de dezgust ale corpului față de alergenul care credem că ne-ar produce o reacția fizică. De cele mai multe ori alergiile sunt doar credințe formate în urma unor experiențe negative sau a unora dobândite sau împrumutate, iar urmările fizice ale respectivului alergen sunt datorate propriilor tale credințe. De exemplu, poți fi „alergic” la alune, să mănânci ceva cu alune, să nu știi și să nu manifeşti nici o reacție adversă.

2.Aversiunea (repulsia, antipatia) este un răspuns instinctiv de avertizare la ceva ce mintea noastră îl percepe ca fiind respingător, posibil să existe o experiență negativă cu respectivul lucru, sau să fie doar o credință împrumutată. E o reacție firească a corpului față de lucruri care ți-au pus sau ți-ar putea pune viața în pericol. Aversiunea va face ca tu să te îndepărtezi cât mai mult și cât mai repede de obiectul aversiunii tale.

3.Disprețul, este o atitudine de afișare a superiorității față de ceilalți și e caracteristică oamenilor care și-au stabilit o ierarhie socială și nu permit „neaveniților” să încalce această ierarhie. Disprețul este o emoție inventată de minte ca un act de autoapărare împotriva celor care vor să te dea jos de pe „piedestalul” social pe care te-ai urcat. Disprețul ca expresie facială e asimetric, și se caracterizează prin ridicarea unui colț al gurii, privit din lateral el seamănă cu un zâmbet forțat, doar că e pe jumătate de gură.

Dezgustul, aversiunea și disprețul sunt acte de respingere a tot ce este toxic sau credem că ar fi nociv pentru noi și sănătatea noastră.
Când mă gândeam la articol mi-am amintit că acum câțiva ani am mers la un consult medical, iar medicul cardiolog mi-a dat un dignostic groaznic: - „ești hipertensiv cronic” mi-a spus el. –„și ce înseamnă asta ? ” îl întreb eu . –„asta înseamnă că vei fi nevoit să iei pastile toată viața” –„ nu pot crede așa ceva” i-am răspuns eu și am afișat un dezgust total față de această idee. Nu-mi plac deloc medicamentele și le evit cât pot de mult, iar ideea de a deveni dependent de ele mi-a provocat această repulsie față de vestea primită. Această repulsie mi-a dat energie și motivație pentru a studia și a căuta metode alternative de tratament. După 3 luni de la diagnosticare am renunțat complet la nitroglicerină, iar acum nu mai am nici o problemă cu tensiunea. Așadar dezgustul poate fi o emoție extrem de eficientă și folositoare dacă o acceptăm și o integrăm în curcubeul nostru emoțional. Dar tot la fel de bine ne poate aduce foarte multe credințe false, alergii sau boli dacă o ignorăm .
Alege să te cunoști, și tot ce vei cunoaște la tine poate fi folosit și va fi folosit în favoare ta.

„Tăcerea este cea mai perfectă exprimare a disprețului.” — George Bernard Shaw

2. Surpriza

Surpriza sau surprindere , şoc, mirare, uimire, stupefiere.

Surpriza este o emoție neutră și e cea mai scurtă emoție în durată, ea se manifetă brusc și dispare la fel de brusc, dacă apariția ei nu e bruscă, atunci respectivul doar mimează surprinderea. Ea se manifestă foarte rapid și apare în 3 etape: nedumerirea, surprinderea și uimirea.

Nedumerirea – prima etapă din surpriză. E șocul inițial al veștii, iar în această etapă analizezi informația primită, este etapa în care inițial consideri că e vorba de altcineva nu de tine. Nedumerirea e defapt o sperietură, cel surprins neînțelegând ce se întâmplă.

Surprinderea - este însoţită de o stare de alertă, în care ridici sprîncenele și mărești ochii, iar aceste lucruri permit mărirea câmpului vizual pentru o mai bună observare a ce se întâmplă în jurul tău și a aduna informații suplimentare care vor permite analizarea evenimentului și luarea rapidă a unei decizii. Surprinderea are următoarele caracteristici faciale: sprîncene ridicate, ochi măriţi, riduri orizontale pe frunte datorate ridicării sprîncenelor, gura întredeschisă, obrajii retraşi puțin, capul lăsat puțin spre spate.

Uimirea - este faza în care ai înțeles ce se întâmplă și ești sub șocul evenimentului. Uimirea e urmată imediat de o altă emoție, bucurie dacă percepi în mod pozitiv surpriza, sau teamă (uneori chiar spaimă) sau tristețe dacă o percepi în mod negativ. Caracteristici faciale: ridicarea sprâncenelor iar gura formează un „o”.

Aceste etape rareori se manifestă toate odată, totul depinde de modul de exprimare al fiecăruia, dar cel puțin una dintre cele trei etape se va manifesta înainte de emoția de după surprindere.

„Dacă am face lucrurile de care suntem capabili, ne-am uimi pe noi înşine.” -Thomas Edison.

2.1.De ce suntem mereu surprinși?

Viața e plină de surprize, unele plăcute altele mai puțin plăcute, cu toate că ne place să anticipăm viitorul apropiat arareori se întâmplă după cum credem noi. Anticipăm pentru că ne e frică de neprevăzut, ne e frică că ne vom pierde controlul, ne este frică că nu vom reuși să facem față unei situații noi, tocmai acesta e și motivul pentru care mintea adună informații peste informații și își dorește experiențe noi pentru a face față neprevăzutului și cum neprevăzutul e imprevizibil mintea nu se va opri niciodată din a aduna informații noi sau să-și dorească noi experiențe. Tot frica de neprevăzut ne determină să rămânem în zona de confort, aici lucrurile se pot controla în cea mai mare parte.

Revenind la surprindere și la nevoia de anticipare, surprinderea apare de cele mai multe ori pentru că ne atașăm de un scenariu sau o dorință și când se întâmplă să nu se împlinească suntem surprinși, iar dacă se întâmplă suntem și mai surprinși :D , asta pentru că dacă reușești să anticipezi întâmplările și acțiunile mintea nu mai poate justifica acumularea de informații sau fuga după experiențe noi. Oricum am da-o mintea trebuie să câștige. De aceia e absolut necesar un echilibru intre inimă și minte, cât timp mintea e suverană o va da la întors mereu, întotdeauna va ieși invingătoare, vei afla că ai pierdut abia când incepi să suferi, chiar și atunci mintea va aduce alte argumente pentru a justifica suferința.

Odată ce vei incepe să-ți echilibrezi inima cu mintea anticiparea nu va mai fi așa de dificilă, poți anticipa orice lucru cu o precizie de peste 70% și cu cât legătura dintre emisfera dreaptă și cea stângă e mai puternică cu atât va crește rata de anticipare. Iar pentru asta e absolut necesar să elimini frica de neprevăzut (ideal ar fi să incepi cu acceptarea morții), incepe prin a ieși din zona de confort, așa iți vei găsi curajul să-ți infrunți fricile, invață să accepți situațiie așa cum sunt ele și nu cum le anticipezi tu, concentrează-te pe acțiune și mai puțin pe rezultat, ascultă-ți intuiția, nu mai lăsa mintea să decidă în toate.

Mai jos o să dau câteva exerciții simple pentru a echilibra cele două emisfere și odată cu ele inima cu mintea.

1. Dacă ești dreptaci fă lucrurile cu mâna stângă și invers
2. Poartă ceasul la mâna dreaptă
3. Execută mișcări diferite cu mâinile in același timp, adică să faci cercuri pe burtă cu o mână și cu cealaltă să atingi ritmat creștetul capului.
4. Dacă ești pasiunat de arte fă exerciții de matematică sau logice .
5. Dacă ești pasionat de științe exacte apucă-te de artă.

„Surprinderea nu este nimic altceva decât normalitatea privită dintr-o altă perspectivă decât cea proprie.” - Zeno Sustac

2.2.Confuzia

Confuzia este starea de uimire în care rămânem după ce mintea nu mai are nici o soluție de moment. Confuzia apare datorită nevoii minții de a știi TOTUL și de a avea scenarii pregătite pentru orice situație.
Ești confuz atunci când simți că nu mai ai direcție, partea amuzantă este că ne simțim fără direcție și pentru lucruri minore, lucruri care nu ne pot afecta în nici un fel. Realizezi cât de departe merge nevoia minții de a asimila informații și de a pregăti scenarii?!

Confuzia se manifestă printr-o agitație mentală, mintea caută cu frenezie o soluție sau o explicație, iar dacă nu o găsește confuzia se transformă în frică (pentru că își arată vulnerabilitatea) care la rândul ei poate degenera în panică.
Confuzia vine din dorința de control, dorință care determină nevoia de cunoaștere și trecerea în revistă a tuturor scenariilor posibile. Doar că toate aceste scenarii pregătite favorizează starea de confuzie, mintea pleacă la drum ferm convinsă că e pregătită pentru orice, iar când se lovește de o situație care nu seamănă cu nici un scenariu pregătit realizează că toată pregătirea a fost în zadar.

Poți scăpa de confuzie acceptând următoarele premise:

-nu poți anticipa nimic din ceea ce nu depinde exclusiv de tine, chiar și lucrurile care depind de tine nu le poți anticipa 100%
-lucrurile se intâmplă independent de voința ta, ție nu îți rămâne decât să le accepți așa cum sunt.
-nu poți fi pregătit pentru ce va veni decât atunci când accepți că orice e posibil. Acceptă lucrurile așa cum sunt, nu lucra la scenarii mai degrabă antrenează-ți curajul și cultivă-ți increderea, ele te pot ajuta cu succes să ieși din orice situație, chiar și din cele in care ești lipsit complet de informații.
-nevoia de control provine din nevoia de siguranță amplificată de frica de a pierde această siguranță. Acceptă că nimic nu e sigur în lumea această, poți muri oricând, iar această frică inconștientă de clipa ce va veni te oprești să-ți trăiești viața de ACUM, mai bine mori făcând ce îți place decât să trăiești refuzând să faci lucruri din frică. 90% din oamenii în vârstă regretă ce nu au făcut și doar 10% regretă ceea ce au făcut, adună-ți curajul și acționează ca să nu ai regrete la bătrânețe.

Confuzia este consecința scenaritei, dacă realitate nu corespunde filmului din capul tău mintea își pierde capul și se blochează. Confuzia mai apare și atunci când conștientizăm ce ni se întâmplă cu adevărat, de aceia dacă ai ales drumul dezvoltării e imperios necesar să găsești o cale pentru a depăși rapid stările de confuzie pentru că ele pot veni în cascadă în anumite momente când conștientizările curg una după alta. Confuzia este cauza blocajelor în dezvoltarea și transformarea ta. Una din cele mai bune metode de a depăși blocajele este recadrarea, adică interpretarea blocajului dintr-o perspectivă complet diferită (pentru asta e

necesar să ieși puțin afară din propria minte, sau poți cere ajutor altcuiva, cineva care gândește complet diferit de tine).

Confuzia este o consecință a dorinței de control și a nevoii de siguranță, doar conștientizând acest lucru vei reduce semnificativ momentele de confuzie din viața ta

„Adevărul se găseşte întotdeauna în simplitate, şi nu în multiplicitatea şi confuzia lucrurilor”.- Isaac Newton

3.Plictiseala

Nu o să te mai plictisesc cu această emoție neutră :)

„Plictiseala este sancţiunea pentru delictul de inutilitate.”

- Paul Louis Lampert

4.Indiferența

Indiferența este starea în care nu îți mai pasă de cineva sau de ceva, prin a păsa se înțelege că nu îi mai acorzi atenție persoanei, lucrului sau situației respective. Indiferența este o binecuvântare și nu are nici o legătură cu celebra zicală „indiferența omoară”, în sensul că dacă ești indiferent lumea moare în jurul tău. Lumea moare în jurul tău și dacă îți pasă, așa că nu indiferența este cauza morții celorlalți ci propria lor prostie. Indiferența ta produce suferință celor care ar face orice pentru a-ți capta atenția, iar nevoia unora de atenție este așa de mare încât ajung să-și pună capăt zilelor doar pentru că nu au reușit să o obțină, e ultima lor răzbunare, ca tu să te simți vinovat că nu i-ai dat atenție.

Așa cum spuneam indiferența este o binecuvântare, nevoia de atenție a celorlalți e așa de mare încât dacă nu am reuși să devenim indiferenți pur și simplu ceilalți ne-ar secătui de energie. Cel care a zis (sau zice) că „indiferența omoară” este un nesimțit dornic de atenție, care vrea să te facă să te simți vinovat(ă) și să nu îi mai refuzi atenția.

Oamenii fac orice pentru a capta atenția celorlalți, fac prostii (vezi copii mici cărora părinții nu le acordă atenție), fac fapte abominabile (vezi poveștile criminalilor în serie), inventează povești, spun minciuni, se laudă, fac realizări doar pentru a impresiona pe ceilalți, caută măreția și faima, au inventat mila și falsa compasiune și le-au ridicat la rang de virtute, fac acțiuni și fapte dincolo de înțelegerea celorlalți și lipsite de orice logică (vezi poveste unui grec nemernic din antichitate care a dat foc templului zeiței Artemis din Efes doar ca numele lui să rămână în posteritate, eu am refuzat să-i rețin numele doar pentru a nu-i duce nebunia mai departe).

După cum vezi oamenii sunt dispuși la lucruri inimaginabile pentru a obține puțină atenție. Pentru cineva a cărui scop în viață e să obțină atenție ta, normal că „indiferența ucide”.
Nu fi indiferent la nevoile și cerințele copiilor tăi, nu fi indiferent la nevoile partenerului tău și câteodată nu fi indiferent la cerințele părinților tăi (aici mai răruț că e mai drăguț) în rest poți fi indiferent cu oricine vrei și ori de câte ori vrei, atenția ta e bun pe care nu trebuie să-l oferi oricui, dăruiește-l doar celor care consideri că îl merită.

Atenția ta e o recompensă (nu o folosi pentru a-ți educa copii sau pentru a-ți controla partenerul, pentru că se va întoarce împotriva ta), în rest alege să fii indiferent(ă) cât mai mult timp, vei economisi cantități colosale de energie.

„Fuga de trup se măsoară în bătăi de clopot şi indiferenţa în tăcere...” - Teodor Dume

5.Voința

Voința este o formă superioară de control decizional și de reglare comportamentală, cea mai puternică pe care o avem la dispoziție. Ea se manifestă prin următoarele trăsături: încredere, perseverență, echilibru, încăpățânare şi independenţă. Pentru a înțelege mai bine le voi detalia pe fiecare în parte.

1.**Increderea** .**Increderea** este tăria cu care-ți gestionezi propria energia în depășirea unui obstacol. Increderea se dezvoltă la vârste foarte mici (4-6 ani) prin valorizarea faptelor și acțiunilor copiilor. De această valorizare ai nevoie și mai târziu, ai mereu nevoie de confirmare și apreciere, până reușești să te apreciezi și să te valorizezi de unul singur. De aceea e absolut necesar să-i complimentezi și să le apreciezi efortul celor din jurul tău. Spunele, cât mai des, celor din jurul tău: „Apreciez la tine...” , astfel le vei dezvolta și întări încrederea în ei, iar ei vor înflori sub ochii tăi.

2. Perseverenta. Perseverenta este menținerea constantă a interesului pentru satisfacerea unei dorințe . Perseverența se alimentează energetic prin două mijloace: curiozitate și/sau scop. Această motivație va veni constant până realizăm îndeplinirea propriei dorințe, prin căutarea continuă a tuturor căilor posibile de reușită. Curiozitatea și scopul ne dau energia necesară pentru a menține efortul constant îndeplinirii acestor dorințe.

Curiozitatea e caracterizată prin trei etape:

- Nevoia de cunoaștere, „de ce ?”; „cum?” ; „ce să fac?”
- Dorința de îndeplinire: „vreau să fac!”

- Atragerea de noi abilități: „Cum să fac?”

După cum vezi curiozitatea e absolut necesară pentru propria ta dezvoltare, îți aduce noi cunoștințe, îți satisface nevoia de valorizarea interioară prin îndeplinirea dorințelor și îți aduce noi abilități. Fără curiozitate ești un om pe jumătate mort.

Scopul este intenția bine definită și structurată, la care atașăm o emoție elevată (pozitivă). Nu orice intenție se transformă într-un scop, ci doar aceea căreia îi dăm mai multă atenție și pe care o structurăm și o clarificăm foarte bine în mintea noastră. Nu putem avea mai mult de un scop la un moment dat, pentru că scopul este direcția clară a minții (chiar a ta ca ființă) și cum mintea nu se poate concentra decât pe un singur lucru odată, mai multe scopuri în același timp, nu mai sunt scopuri ci obiective. Diferența dintre ele este că scopul produce transformări profunde la nivel mental, emoțional și psihologic, obiectivul nu poate face asta. Scopul produce schimbări ale caracterului și personalității tale, obiectivul e doar o realizare pentru satisfacția egoului. De aceea pentru menținerea unui scop cât mai mult timp (pentru a da timpul necesar ca transformările interioare să se realizeze) e necesar să-ți stabilești un scop spiritual. Un scop material se schimbă odată cu realizarea lui, sau pur și simplu se perimează în timp pentru că apar noi lucruri mai „mari”, mai „tari” și mai „frumoase”.

3. Echilibrul . Echilibrul este menținerea concordanței între convingeri si actiuni, între vorbă si fapta. Asta înseamnă să fii tu, fără măști, sincer cu tine și cu ceilați și să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile fapte și acțiuni. Adică exteriorul (faptele și acțiunile) să fie aidoma cu interiorul (gândurile și trăirile). Autocunoașterea e cea care te duce la echilibru, pentru că doar așa vei elimina fricile, limitările, prejudecățile, credințele și orice altceva care mai intră în conflict cu propria ta ființă.

4. Încăpățânarea. Încăpățânarea (fermitatea) este menținerea intenției chiar dacă ești descurajat sau combătut de ceilalți . Pentru unii încăpățânarea are conotație negativă, iar definiția ei ar fi : *„dacă decizia este nejustificată şi arbitrară, refuzul de o schimba devine o trăsătură negativă”* . Cât timp gândești poți să fii cât de încăpățânat vrei, decizia îți aparține așa că termenul arbitrar este nejustificat, cât despre justificarea deciziei cine ar putea-o face mai bine decât tine ? Insăși termenul spune totul, în_căpățână_(a)re, adică să faci de capul tău, dar înainte de asta convinge-te că ai un cap bun :D (adică gândești cu capul tău, nu cu al altuia)

5.Independenta. Independenţa este capacitatea de a te descurca și a lua decizii singur . Pentru asta e necesar să ai un scop în viață, să fii în echilibru cu tine, să fii suficient de încăpățânat pentru a-ți susține propriile decizii și să ai suficientă încredere în tine pentru a crede că vei reuși singur. Independența înseamnă să te descurci singur în orice situație. Dacă te-ar scoate cineva din zona ta de confort, tu cum ai acționa ? Ești capabil să faci față acestei situații ? Când vei răspunde pozitiv la orice scenariu ți-ar trece prin minte abia atunci ești independent.
Voința este esențială pentru propria ta dezvoltare și supraviețuire, dar odată dezvoltată și cu ajutorul ei ai atins libertatea ea devine un impediment, pentru că următoarea etapă, de după

independență, este interdependența, adică capacitatea de a colabora și conlucra cu ceilalți. Interdependența este extrem de importantă pentru dezvoltarea ta socială, dar dacă acesteia îi lipsește independența la un moment dat te vei prăbuși sub greutatea responsabilităților pe care ți le asumi față de un anumit grup social.

Dar dacă ai reușit să-ți dezvolți voința să ajungi independent, vei reuși să o controlezi și s-o diminuezi ulterior pentru a deveni interdependent. :)

Voința e o atitudine neutră pentru că contează doar de tine cum o s-o folosești, în mod pozitiv sau negativ :) .

"Rezistențe mari și piedici mari se opun în lumea asta numai unei voințe mari." Lucian Blaga.

5.1.Ambiția

Ambiția este automotivarea pentru atingerea sau implinirea unui obiectiv sau dorințe. Unii o ridică la rang de calitate iar alții o confundă cu voința. Ambiția e departe de a fi o calitate, pentru că automotivare se face mental dintr-un ego pe măsură și o dorință de a arăta „cine sunt eu”. Ambiția nu are nici o legătură cu voința, ambiția este o automotivare mentală (egotică), voința este o automotivare a conștiinței. Iar trăsătura cea mai nocivă a ambiției este că cei ambițioși vor face tot posibilul pentru a-și indeplini obiectivul, inclusiv să-și facă rău lor sau altora și să distrugă alte lucruri, natura sau mediul.

Ambiția e nesănătoasă, e chiar patologică pentru că pentru un ambițios NIMIC nu mai contează decât obiectivul/dorința lui și măcar dacă respectiva dorință/obiectiv i-ar aduce vreo satisfacție sau schimbare interioară. La indeplinirea obiectivului va fi lăudat, ceea ce-i gâdilă și mai mult orgoliul, va avea un momnet de bucurie și apoi va primi alt obiectiv pe care-l va inhăța hulpav pentru potențiale viitoare laude și mângâieri ale orgoliului.

Un ambițios profesional va fi demoralizat complet in momentul in care nu va reuși să-și indeplinească obiectivul, toată energia dată de potențialele laude vor dispărea, încrederea in el se va risipi și are slabe șanse să mai revină vreodată in vârf.

Mai există și ambiția personală, care e la fel de nocivă pentru că faci lucruri pentru alții nu pentru tine, iți faci vilă să te aprecieze vecinii, iți cumperi mașină puternică/mare să te admire femeile, arunci cu bani să moară de ciudă prietenii și dușmanii deopotrivă faci toate astea de cele mai multe ori fără să ai și banii pentru astfel de proiecte. Tot ambiția persoanală, aplificată

de orgoliu, este cea care determină unele persoane să-și cumpere lucruri scupe, cu mult peste puterea lor de cumpărare, doar din dorința de a arăta cine sunt (defapt arată cine nu sunt, dar mintea nu face diferența intre real și imaginar).

Un ambițios este foarte ușor de manipulat, ajunge o laudă adusă orgoliului sau o provocare care să-i aprindă aceiași trăsătură de caracter și gata l-ai prins in capcană. După cum vezi ambiția face casă bună cu orgoliu și cei mai mulți dintre ambițioși se află pe nivelul mândriei a piramidei conștiinței a lui Hawkins.

Ambiția poate fi și o trăsătură pozitivă dacă o pui in folosul propriei tale conștiințe, va activa și intări voința și-ți va da energia de a incepe o transformare interioară care să aducă schimbări semnificative ființei tale.

„Ambiţia oricărui om se umflă pe măsură ce-i creşte puterea.”

-citat clasic din Oxenstierna

C.Emoții sau trăiri pozitive:

1.Curajul = temeritatea, cutezanţa, indrăzneala
2.Satisfacția = plăcere, răsplată, jubilare, plăcerea fizică , dorința, atasamentul, excitația, extazul, euforia, pasiunea, tandrețe
3.Încrederea = stăpânirea de SINE, autocontrolul
4.Iertarea = acceptarea, liniștea interioară
5.Entuziasmul = zel, euforie, vivacitate
6.Credințaa = siguranţa, optimism, speranță, nădejde, certitudinea
7.Admirația = contemplare, încântare, adorație
8.Respectul = recunoștință, gratitudine, prietenie, afinitate, amabilitatea, simpatia
9.Iubirea = devotament, dăruire, dragostea, elevația, compasiunea, afecțiune
10.Bucuria = amuzament, veselie, jovialitate, zâmbetul
11.Fericirea = mulţumirea, uşurarea, binecuvântarea, încântarea,
12.Pacea = liniștea
13.Armonia = echilibrul interior
14.Prezența =A FI, conexiunea cu divinitatea, luciditatea, trăirea în prezență

1. Curajul

Curajul sau temeritate, cutezanţă, îndrăzneală.Cuvântul curaj vine de la francezul „cœur” care înseamnă inimă, așadar curaj înseamnă cu inima deschisă.

Curajul e decizia, urmată de acțiunea de a face ceea ce consideri tu că e bine pentru tine. Așa că inclusiv inacțiunea e uneori o dovadă de curaj dacă ea a fost asumată în mod conștient. Curajul are nevoie de gândire pentru a exista, în lipsa gândirii acțiunea e instinctuală, adică acționezi conform unor programe prestabilite în trecut. Nu confunda instinctul cu intuiția, intuiția este rezultatul gândirii subconștientului, instinctul este acțiunea inconștientului, iar inconștientul intră in acțiune când mintea conștientă se blochează .

Curajul te îndeamnă la acțiuni pe care nu le-ai făcut niciodată, curajul e cel care te determină să acționezi atunci când tu crezi că nu ești pregătit, iar în acest caz perfecționismul e moartea curajului, perfecționismul este acea trăsătura care te determină să asimilezi date și informații pentru a fi „pregătit" când va veni „timpul", doar că în lipsa curajului nu vei fi niciodată pregătit oricâte informații și cunoștințe ai aduna.

Curajul pornește din dorința ta de a-ți mări zona de confort (e greșit spus „ieșirea din zona de confort", pentru că nu ieși niciodată din această zonă, ci doar o extinzi), fără manifestarea curajului nu vom ieși niciodată din cochilia noastră. Dorința de a-ți mări zona de confort te împinge la acțiune, așa că această dorință impulsionează curajul (nu îl determină în mod direct, dar e un mod bun de a începe).

Putem vorbi despre o ierarhie a curajului ca emoţie. Prima treaptă ar fi curajul care-i acțiunea de a-ți depăși propriile frici. Apoi urmează îndrăzneala (sau cutezanța), în această etapă mai există frici dar ai și reușite care îți dau încredere în tine. Iar ultima e temeritatea care are o doză de nebunie pentru că nu mai acționezi împotriva fricii, ci doar din dorința de a avea experiențe care îți cresc adrenalina. Temeritatea te face de multe ori să-ți riști viața pentru a trăi experiențe extreme.

Ce înseamnă să fii curajos?

- Să spui " te iubesc" primul, fără să aștepți reciprocitate.
- Să încerci ceva nou.
- Să faci ceva dupa ce ai eșuat de 3 ori.
- Să faci sport în public cand stii că nu arăți prea grozav.
- Să recunoşti că ţi-e frică.
- Să iei apărarea prietenilor tăi cand cineva îi vorbeşte de rău.
- Să ceri iertare.
- Să ai credinţă.
- Să susţii o părere contrară de cea a multimii.
- Să poţi cere ajutor când ai nevoie.
- Să spui NU.
- Să mergi la prima ta întâlnire romatică după despărțire.

Cum îți poți cultiva curajul?

- Prin autenticitate – fii TU, nu copia și nu căuta să-i mulțumești pe ceilalți.

- Compasiunea de sine – acceptă-te așa cum ești și nu căuta perfecţiunea, ea nu există.Iar dacă cumva simți nevoia de a te compara, compară-te doar cu tine cel de ieri.
- Dezvoltă un caracter puternic – nu folosi viciile ca medicament pentru uitarea suferinţei. Evitarea emoției și suferinței nu te întărește, ci acceptarea lor te face puternic.
- Fii recunoscător – apreciază ceea ce ai și ce simți, pentru că recunoștința e o emoție foarte puternică ce atrage după sine și alte emoții pozitive.
- Crede că totul e spre binele tău – trăiește după principiul: „Universul conspiră pentru binele meu".
- Fii jucăuș – scapă de nevoia de a părea serios, important sau rigid.
- Fii calm și răbdător – sunt calități care îți aduc încrederea în tine, iar încrederea îți amplifică curajul.
- Alege să faci ce-ți place – lasă deoparte ce " trebuie" şi fă ce-ţi place.

Așadar curajul este emoția care te ajută să-ți învingi propriile temeri, este acea emoție care te scoate din zona de confort, este emoția ce îndeamnă la acțiune.

Motorul curajului e curiozitatea, pentru că nevoia de noi experiențe și cunoștințe ne îndeamnă la acțiune, așadar nu tăia curiozitatea copiilor pentru că le iei și curajul de a acționa.

Curajul face practic separarea între oamenii negativi și cei pozitivi, curajul te face să devii un lider, pentru că ceilalți vor urma întotdeuna pe cineva care știe ce vrea și are tendința de acționa. Experiența m-a învățat că o acțiune prost începută mai devreme e mult mai bună decât o acțiune bine gândită, planificată şi aplicată mai târziu. Acțiunea începută devreme atrage foarte mulți oameni care s-o sprijine și ea poate fi îmbunătățină pe parcurs iar ca importanţă, o acțiune începută devreme va limita amplificarea și înmulţirea problemelor . Pe când cea aplicată mai târziu e de cele mai multe ori „prea târziu".

Pentru a avea curaj ai nevoie de asumare, adică să accepți anticipat consecințele viitoarei tale acțiuni și să fii pregătit să „plătești" pentru asta (am folosit ghilimele pentru că de cele mai multe ori consecințele nu sunt de natură materială sau penală ci aduc schimbări în viața ta, schimbări pentru care e posibil să nu fii pregătit). Iar pentru a fi responsabil ai neapărat nevoie să fii sincer cu tine, așa că sinceritatea și responsabilitatea determină în mod direct curajul.

Responsabilitatea îți aduce încredere în tine, iar cu cât devii mai încrezător cu atât vei avea mai mult curaj să acționezi. Curajul, încrederea în sine și acțiunea se determină reciproc și formează o spirală ascendentă. Curajul indeamnă la acțiunea, acțiunea crește increderea în tine, iar

increderea în tine îți dă și mai mult curaj și cercul se reia fiecare dintre aceste trăsături crescând cu fiecare acțiune făcută. În acest cerc poate interveni eșecul, făcând acestă spirală descendentă, de aceia e foarte important să înveți să treci peste eșecuri, să-ți înveți lecția și să acționezi în consecință.

Curajul are și o consecință negativă - atunci când alegem succesul cu orice preț. Dacă responsabilitatea te duce în timp către libertate, iar libertatea îți aduce o altfel de putere (puterea exemplului în care tu ești un model pentru ceilalţi), succesul îți aduce puterea forței și a impunerii, iar acest lucru face să apară o ruptură între inimă și minte. Dorința ta de succes va atrage acțiuni care intră în conflict cu inima, iar de aici apar dizarmonii și conflicte între minte și inimă iar pe termen lung apare ruptura de care vorbeam mai sus. Adună-ți curajul și acționează și astfel te vei shimba pe tine, iar schimbându-te pe tine vei schimba lumea din jurul tău.

Când eram mic făceam prostii pentru că eram încurajat. După ce am crescut puțin, eram bătut dacă făceam prostii. La adolescență, făceam prostii pentru că eram rebel. După adolescență, făceam prostii pentru că nu mai era nimeni să mă bată. Ceva mai târziu am ajuns să fac prostii din plăcere, era singura mea bucurie în viață. Acum, numesc prostia curaj! Îndrăznesc să greșesc, îndrăznesc să fac lucrurile diferit, îndrăznesc să nu bag în seamă lamentările altora la „prostiile” mele. Îndrăznind învăț, îndrăznind evoluez, doar așa mă transform în cel ce vreau să fiu și puțin îmi pasă că ceilalți văd asta ca pe o prostie. Prostia e la ei nu la mine, la mine e doar curajul de a acționa, de a învăța din greșeli și de a-mi îndeplini visele. Prostia lor e iubirea mea.

Curajul este lacătul dezvoltarii tale, iar sinceritatea este cheia acestui lacăt, fii sincer cu tine, asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta și acest lacăt se va deschide și o lumea extraordinară va apărea în fața ta.

*"Cel mai **curajos** lucru este să gândești singur. Și cu voce tare!" Coco Chanel.*

2.Satisfacția și plăcerea fizică

Satisfacția =plăcerea, răsplata, jubilarea

Plăcerea fizică =dorința, afecțiunea, *atasamentul,* excitația, extazul, euforia, pasiunea, tandrețea

Satisfacția e plăcerea mentală de moment obținută în urma unui succes de mică amploare sau a unei atingeri fizice (plăcere fizică). E cea mai cunoscută emoție pozitivă, pentru că e singura emoție pozitivă accesată când ai o gândire preponderent negativă. Satisfacția e plăcerea momentului, ea poate fi atât imaginară (mentală) cât și reală (fizică, tactilă), în primul caz vorbim de plăcerea generată de realizarea unui obiectiv, satisfacerea unei dorințe, sau poate fi provocată de expunerea cu mândrie a unor realizări mai vechi ale tale sau ale cunoscuților tăi (adică te lauzi).

Satisfacția mentală devine nocivă dacă e căutată cu persistență, pentru că generează mândrie (am vorbit deja despre ea), care e o emoție pozitivă cu efecte negative și în plus aduce nerăbdare și minciună, pentru că ai tendința de a exagera cu laudele sau să le inventezi atunci când nu mai ai cu ce te lăuda. Nevoia de a ieși din starea negativă e așa de mare încât cauți satisfacție în orice, de la droguri la mici plăceri precum cafeaua sau dulciurile, laude deșarte sau la așteptări „nevinovate" din partea celor apropiați.

„Inteleptul asteapta totul de la el insusi, omul simplu asteapta totul de la ceilalti." (Confucius)

2.1.Așteptările

Așteptările sunt speranțe imaginare pe care ți le faci legat de modul de comportament și acțiune a celor apropiați. Așteptările, atunci când se realizează, îți aduc o satisfacție de moment și mândrie, iar atunci când nu se îndeplinesc îți aduc dezamăgire și mânie. Așteptările sunt proiecții ale propriilor tale nerealizări, dorințe neîndeplinite sau eșecuri, chiar dacă nu realizezi acest lucru. Oricât ai căuta nu există așteptări justificate, nici măcar de la părinte la copil, așteptările sunt condiționări pe care le stabilim celorlalți și care duc la deteriorarea relațiilor cu aceștia.

În cazul satisfacției fizice ea poate lua multe forme, de la atingerea directă la prezența în apropierea persoanei pentru care nutrim oarece sentimente; de la sărutări și îmbrățișări, la lovituri și violuri; chiar dacă pare aberant o palmă peste fund e un semn de afecțiune (sado-masochistă evident :D). Aceiași satisfacție se obține și în cazul actelor de violență, bătaia e o satisfacție de moment generată de momentele de ură care o precede și descărcarea nervoasă din timpul loviturilor . Uneori e posibil ca bătaia să fie percepută de victimă ca semn de afecțiune fizică din partea agresorului, mă refer la violența fizică dintr-o relație. Pentru că nu văd cum s-ar explica „rezistența" unor victime la violențele periodice la care sunt supuse.

*"**Așteptarea** este rădăcina tuturor durerilor de inimă." William Shakespeare*

2.2.Afecțiunea

Atingerea fizică e o necesitate de bază pentru fiecare dintre noi, e esențială pentru dezvoltarea mentală și fizică a copiilor și pentru menținerea sănătății mentale și fizice a adulților.

Un studiu arăta că un adult are nevoie de minim 6 atingeri (atingere în sensul de exprimare a afecțiunii) zilnice, iar un copil de minim 12 atingeri pentru a se dezvolta armonios și a fi sănătos.

La începutul secolului trecut, câțiva psihologi americani au emis o ipoteza cum că afecțiunea generează răsfăț și răzgâială, pentru a-și dovedi halucinanta ipoteza și a preveni creșterea unor copii răsfățați, acești „cercetători" au impus asistentelor și îngrijitoarelor să NU îi mai ia în brațe pe copii sau să le vorbească cât timp îi hrăneau sau îi schimbau. Toate astea s-au întâmplat într-una din casele de copii din New York, pe vremea aceia casele de copii erau pline de copii abandonați datorită numărului mare de imigranți și a sărăciei în care trăiau mare parte din populație. Acest „studiu" a fost oprit de autorități după 6 luni (după moartea a câtorva sute de copii sugari), pentru că în această perioadă au murit mai mult de 80% din copii internați în această instituție. Ulterior o anchetă a arătat că cei aproape 20% care au scăpat cu viață erau simpatizați pe ascuns de una sau de mai multe dintre asistente sau îngrijitoare, adică li s-a oferit afecțiune pe ascuns fără să știe conducerea instituției. Ți-am povestit despre aceste studii pentru a realiza cât e de importantă afecțiunea în supraviețuirea copilului, în afară de hrană și îngrijire constantă copii au nevoie obligatoriu de afecțiune, lucrurile rămân valabile și pentru a menține un adult sănătos fizic și mental.

„Cel care dă Ofranda e întotdeauna răsplătit. Cu cât îşi împarte mai mult afecţiunea, cu atât afecţiunea lui sporeşte." - Paulo Coelho în Manuscrisul găsit la Accra, "Munca şi ofranda"

2.3.Atașamentul

În cadrul plăcerii fizice e necesar să vorbim și despre atașament. Atașamentul este nevoia de a te afla în mod constant în apropiere unei anumite persoane, locuri sau lucruri, iar acestea să-ți satisfacă obligatoriu anumite cerințe și/sau dorințe, cu alte cuvinte devii dependent de celălalt, sau de bunurile și posesiunile lui și apoi îl sufoci cu „dragostea" ta, sau il folosești pentru a intra în posesia bunurilor mult dorite sau de a beneficia de pe urma acestora. Apare nevoia constantă de a primi atenția, afecțiunea și/sau bunurile solicitate din partea celuilalt, iar când nu le primești apar crize de isterie.

Atașamentul e la fel de nociv ca și așteptările, pentru că exteriorizăm obținerea satisfacției fizice și asta pentru că tu nu te valorizezi și nu te accepți așa cum ești. Consideri că nu ai nimic de oferit iar asta iți crează un gol în suflet, gol ce e necesar să-l umpli cu iubire, de aceia ajungi

să storci, la propriu, fiecare gram de iubire pe care-l ți-l poate oferi celălalt. Atașamentul duce rapid la drame „din dragoste” și la despărțire, iar cel dependent va ajunge rapid la depresie, disperare și chiar la sinucidere.

„Ataşamentul faţă de bani, faţă de oameni, ataşamentul faţă de toate acestea nu este altceva decât un cârlig care vă menţine în mediocritate.”

- Shri Mataji Nirmala Devi

2.4.Dorințele

Dorințele sunt surogate pentru nevoi interioare neimplinite și pentru că satisface doar parțial aceea nevoie, ascunsă, dorința duce la frustrare și suferință. Vrei bani ca să fii fericit, vrei o casă mare să-ți ridici statul social, vrei o mașină mare să compensezi lipsa de putere (sexul e tot o formă de putere ;)), vrei un copil să compensezi lipsa de iubire, vrei o relație pentru a primi afecțiune, vrei o țigară să te calmezi, vrei un pahar de alcool ca să uiți, vrei o pastilă de LSD să atingi nirvana, vrei o tigară cu marihuana ca să ajungi în paradis, toate dorințele vin să compenseze ceva, ceva ce uneori nici tu nu recunoști că există.

Dorința e acea stare sufletească prin care tânjești la ceva, aspiri către ceva, poftești la ceva sau cineva. Dorința e acea necesitate „urgentă” stabilită de minte și care te implică pe tine (ca ființă) pentru îndeplinirea ei. Poți dori bunuri, funcții și/sau poziții sociale, mâncare (poftești la ceva) sau satisfacție sexuală, emoțională sau spirituală. Dorințele au la bază o neîmplinire și sunt motivate de credința că satisfacerea acelei nevoi (de cele mai multe ori falsă) te va împlini sufletește. Dorințele fac casă bună cu nevoia de a avea ACUM TOTUL, cu incapacitatea de a amâna recompensa și cu lipsa de răbdare.

Dorințele compensează nevoi, emoții și trăiri interioare pe care le-ai ignorat sau le-ai ascuns adânc în sufletul tău. Cele mai multe din aceste nevoi vin din „maturizarea” forțată a ta, „maturizare” apărut înainte de vreme și care ți-a lăsat o nevoie nesatisfăcută, nevoie specifică vârstei când a apărut „maturizarea” forțată. Folosesc ghilimele pentru maturizare pentru că această „maturizare” forțată duce la o imaturitate emoțională. Iar în timp reapare necesitatea stringentă de a-ți satisface respectiva nevoie, de cele mai multe ori in mod inconștient.

Dorințele generează așteptări, care sunt dorințe personale transpuse pe altcineva, adică tu nu ești capabil să-ți îndeplinești dorința și faci tot posibilul ca altul să-ți satisfacă cerința. Tu nu ai

fost capabil să înveți, dar obligi copii să învețe pentru a-ți demonstra ție că a fost o eroare că tu nu ai învățat, dacă aceștia nu învață tu suferi, devii frustrat și furios, iți este rușine cu tine și cu copii tăi (retrăiești umilința copilărie când erai bătut pentru că nu ai învățat) și chiar se poate ajunge la ură dacă aceste așteptări neîmplinite se înmulțesc. Iar dacă copilul învață te mândrești, devii plin de tine, arogant, ești satisfăcut de „performanța" ta , dar uiți că nu îți aparține și ce e și mai rău este că furi efectiv bucuria copilului , pentru că nu-l lauzi pe el pentru performanța obținută „să nu și-o ia în cap" și te lauzi tu cu realizările lui la toți cunoscuții.

Tot dorințele generează atașamente, aici nevoia e mai subtilă, ai nevoie de ceva afectiv, emoțional sau spiritual de la celălalt, atașamentele arată un gol imens în sufletul celui care le practică. Devii atașat de cineva pentru a-ți compensa lipsa ta de iubire (afecțiune, credință, încredere, echilibru, etc.) și „obligi" pe celălalt să te iubească (să-ți ofere afecțiune, speranță, să te facă să te simți valoros, să te echilibreze) pentru că tu nu ești capabil să-ți oferi singur toate acestea. Și cu cât relația se prelungește cu atât devii mai dependent de această nevoie și implicit de celălalt pentru a-ți astupa găurile sufletului tău cu bucăți din sufletul lui. Atașamentele duc la gelozie ,când vezi că altcineva „fură" din „hrana" după care tânjești tu; duc la frică, ți-e teamă că într-o zi vei rămâne fără „pansamentul" pe care ți-l dă partenerul; duc la invidie , râvnești același lucru de la mai mulți și-i urăști pe cei care le obțin mai ușor decât tine; duc la neîncredere, un gol sufletesc amplifică neîncrederea în tine; duc la disperare, cu cât trece timpul, nevoia ta e tot mai mare, iar partenerul pur și simplu nu poate să-ți acopere acea nevoie, iți acuzi partenerul pentru asta și când el se îndepărtează de tine, te acuzi, cerșești iertare și într-un final toate acestea iți aduc îndoiala și inevitabil apare ruptura relațională.

Nu poți forța maturizarea, ai nevoie de timp pentru fiecare etapă a vieții, iar aceste etape diferă de la individ la individ, unii stau mai mult intr-o etapă alții mai puțin. Condiționările sociale „forțează" părinții să-și scoată copilul din respectiva etapă, dacă copilul stagnează mai mult decât e „necesar", iar acesta iese cu mult înainte de maturizarea lui emoțională. Toate acestea pentru ca părintele „să nu se facă de râs" că are un copil „întârziat" și răzgâiat. Iar in consecință copilul va tânji după respectiva etapă toată viața (adică va ajunge exact unde se temeau părinții că va ajunge, când i-au forțat maturizarea), pentru că respectivul copil nu s-a împlinit emoțional cu nevoile specifice vârstei.

Aceleași dorințe pornesc și din nevoi false, nevoi pe care copilul crede că ar trebui să le aibe. Dacă provii dintr-o familie săracă vei considera jucăriile o necesitate și vei rămâne, in mod inconștient, cu această „nevoie" toată viața și o vei compensa prin cumpărarea de tot felul de nimicuri cu care se „joacă" adulții. La fel dacă ai considerat că nu aveai suficiente haine (aceste lucruri sunt relative, „suficient" depinde de percepția fiecaruia), vei cumpăra haine in exces doar pentru a compensa acea falsă credință din copilărie. Aceste false nevoi sunt mult mai multe și apar in primul rând din lipsa de comunicare dintre părinte și copil.

Lucrurile nu se opresc doar la acest mod de manifestare, dorințele aduc suferință și în alte moduri. De cele mai multe ori nu știm ce vrem, așa că sărim de la o dorimță la altă, iar Universul e foarte ironic in această privință și-ți va aduce toate dorințele intr-una singură. De exemplu iți dorești foarte mult să înveți răbdarea, dar iți dorești și un copil, așa că Universul iți va dărui un copil cu dizabilități pentru ca tu să inveți (toată viața) răbdarea. Exemplul este puțin forțat, pentru că pentru nașterea unui copil cu dizabilități e necesar un complex de dorințe și trăiri negative, dar este concludent pentru felul in care Universul iți indeplinește dorințele. In primul rând nu ai știut ce vrei, ți-ai dorit să inveți răbdarea nu să fii răbdător, iar Universul ți-a dat prilejul ca tu să inveți toată viața cum să fii răbdător și a făcut acest lucru legând prima dorință de a doua chiar dacă aparent nu aveau nici o legătură intre ele. Asta se intâmplă când nu știi ce vrei și sari de la o dorință la alta.

Când vrei ceva e necesar să fii foarte sigur pe ceea ce vrei și cel mai important lucru este să fii dispus să plătești prețul pentru indeplinirea respectivei dorințe, iar prețul de cele mai multe ori constă in răbdare, observare, deschidere, energie și timp.

Ca să înțelegi o să dau un alt exemplu, să spunem că vrei să devii speaker motivațional, că tot e la modă. Dar tu nu știi nimic despre motivații, despre tine, despre felul cum funcționează mintea și colac peste pupăză ți-e și frică să vorbești in public. Odată stabilită dorința, Universul (lucrurile sunt mult mai simple, aceste lucruri le face subconștientul, dar datorită credinței majorității foloesc termenul de Univers) vine și-ți aduce acele provocări și lecții ca tu să-ți realizezi obiectivul tău. Iți va aduce oameni dificili in apropierea ta ca prin reflecție să inveți despre tine (și ții va tot aduce până-ți înveți lecțiile), te va pune in acele situații jenante in care tu trebuie să vorbești in public, iar dacă nu reușești să-ți invingi teama aceste situații vor deveni de-a dreptul penibile pentru tine. Vei fi pus in diverse situații in care să fii nevoit să înțelegi modul cum funcționează mintea pentru a le depăși. Adică odată stabilită dorința, viața ta va deveni un adevărat calvar dacă nu ești dispus să plătești prețul propriei tale dorințe, sau nu ești pregătit să acționezi în sensul realizării dorinței tale. Vei ajunge să-l blestemi pe Dumnezeu că-ți dă mai mult decât poți duce, el nu-ți dă nimic, tu ai atras toate aceste „nenorociri” prin dorințele pe care ți le-ai pus. Lucrurile se schimbă complet dacă ai acceptat să plătești prețul schimbărilor și ești motivat să-ți lărgești zona de confort și să acționezi in sensul propriei tale dorințe, in acest caz drumul realizării propriei tale dorințe va deveni aventura vieții tale. Te vei bucura de drumul pentru realizarea obictivului și nu de obiectiv in sine.

Iar suferința cauzată de dorințe nu se oprește aici, Universul (subconștientul) nu face diferența intre afirmații și negații. Dacă-ți spui NU MAI VREAU SĂ... , Universul vine și reinterpretează spusele tale care vor devenie VREAU SĂ. Și lucrurile nu se opresc doar la negații, ci merg și la întrebări, așa că dacă te intrebi dacă soțul/soția te înșală, acest lucru va deveni certitudine în

timp, practic tu îți impingi partenerul in brațele altuia/alteia printr-un comportament negativ, făcut in mod inconștient, avut în mod constant față de el/ea.

Universul nu cunoaște emoțiile negative, el interpretează orice dorință la care atașezi o emoție (fie ea și negativă) ca o amplificare a dorinței respective, de aceia se spune „că de ce ți-e frică de aia nu scapi", frica este interpretată ca o dorință.

Iar partea ce mai interesantă a dorințelor este că Universul nu face diferența când vorbești despre tine sau când vorbești despre alții (aici intră inclusiv dorințele cu care-i cadorisești cu dărnicie pe „dușmani" tăi) , practic Universul iți reintoarce „urările de bine" pe care le ai exprimat pentru alții.

Dorințele generează suferință, pentru că așa cum am scris și mai sus, dorințele, așteptările și atașamentele aduc toată pleiada de emoții negative. Cel mai rapid, eficient și productiv mod de a obține ce-ți dorești este să oferi celorlalți ceea ce tu iți dorești. Vrei iubire? ...oferă iubire ! Vrei respect? ...oferă respect! Dar nu uita să te iubești și să te respecți mai întâi pe tine.

Dorințele sunt motorul vieții, ele te pun in mișcare, fără ele ai fi blazat, chiar dacă te fac să suferi ai nevoie de mult autocontrol și e necesar să ajungi pe o treaptă superioară de conștiință pentru a trăi fără ele. Cum acest lucru nu ne e accesibil tuturor cel mai bine ar fi să înveți cum funcționează o dorință, să identifici ce impact va avea respectiva dorință asupra vieții tale, să-ți asumăm responsabilitatea pentru efecte ei și să accepți in mod conștient plata prețului respectivei dorințe și astfel vei evita toată suferința care o generează in mod „normal" o dorință.

„Fiecare persoană are dorinţe pe care nu le spune nimănui şi dorinţe pe care nu le recunoaşte nici el însuşi."- Sigmund Freud

2.5.Dorință și lăcomie

Nuștiu câți dintre voi știu cu adevărat cu ce mă ocup, dar subiectul de astăzi are legătură cu ocupația mea și de aceia vă voi povesti pe scurt despre ceea ce fac. Sunt trader (trader nu trainer așa cum m-au etichetat unii), adică fac tranzacții pe piața valutară (cunoscută drept piața FOREX), cumpăr ieftin și vând scump sau vând scump și recumpăr ulterior la un preț mai mic, un fel de bișnițar mai elevat .

Recent am pierdut o sumă importantă, pierderea face parte din activitatea mea curentă așa că sunt obișnuit cu ea, doar că atunci când depășește un anumit procent din suma investită ea aduce cu sine o mulțime de probleme. Dar nu despre aceste probleme vreau să vă povestesc,

pentru că am învățat să le gestionez foarte bine și de ele ar fi interesați mai mult traderii, ci despre modul cum am ajuns să pierd mai mult decât ar fi fost necesar.

În ultimele luni am avut un randament care ar face invidios și pe cel mai bun trader din țară, văzând că succesul bate la ușă, mintea a găsit un mod de a cheltui acești bani și încet, încet a încolțit o dorință în mintea mea, o dorință oarecum modestă (pentru că una extravagantă aș fi respins-o din start), o dorință legată de o altă dorință mai veche la care am renunțat, o dorință care nu e nici necesară nici utilă dar convențiile sociale o face să fie, o dorință plină de motivații pozitive și completată de intenția „de bine" a minții. Această dorință a dus la o lăcomie inconștientă și practic mi-am forțat norocul văzând oportunități acolo unde nu erau și mărind considerabil suma investită, asta n-ar fi fost o problemă pentru că aș fi putut gestiona tranzacția ca la final pierderea să fie acceptabilă, dar au apărut două știri în piață (colac peste pupăză aș spune), știri care au dus până la final la pierderea mai sus menționată (pentru cei care au habar de piața financiar bancară mă refer la declarațiile lui Trump despre taxarea produselor europene și contestarea tratatului cu Iranul, declarații care au dus la o apreciere semnificativă a dolarului).

Dacă ai fost atent cred că ai observat deja mecanismele subtile cu care lucrează mintea, în primul rând a găsit exact nivelul potrivit al dorinței care să ducă la acceptare, apoi a legat dorința de una mai veche, apoi a adus argumente pro pentru ca ea să fie dusă la îndeplinire și a pus cireașa de pe tort cu „buna ei intenție". Apoi s-a bazat pe încrederea in sine pentru a forța venituri suplimentare care ar fi dus la realizarea dorinței. În mod inconștient dorința a adus lăcomia pentru a se împlini pe sine, ignorând complet celelalte riscuri. Intr-un fel mă bucur că această lecție a venit acum și nu mai târziu, suma pierdută e important dar nu exagerată, cred că in 2-3 luni o voi recupera. Dacă această lecție ar fi venit mai târziu atunci suma și efortul de a recupera banii ar fi fost exponențial mai mare.

Din fericire pentru mine ocupația mi-a permis să observ acest mecanism subtil foarte repede, pentru că timpul dintre apariția dorinței și declanșarea lăcomiei a fost foarte scurt. Dar cei care au activități care nu le permite să observe acest mecanism într-un timp așa de scurt când vor reuși să învețe această lecție?!? Sau mai bine zis o vor învăța vreodată?

Imaginează-ți că ai o dorință asemănătoare cu a mea, o dorință a ego-ului și nu una venită din vreo necesitate stringentă, muncești ani și ani de zile pentru a o duce la îndeplinire și când o vezi realizată constați că ai pierdut o mulțime de lucruri mult mai importante decât banii,cum ar fi: copilăria copiilor tăi, familia, sănătatea, nervi, energie și timp, și toate astea pentru NIMIC, realizezi că ceea ce îți doreai era un lucru neimportant, un surogat pentru o nevoie interioară (de cele mai multe ori fericirea) și de fapt ceea ce urmăreai cu adevărat era satisfacția propriului ego. Ajungem să facem astfel de lucruri din orgoliu, mândrie, invidie, teama zilei de mâine, dorința de putere, dorința de măreție și împlinire personală și constatăm că costul unor astfel de extravaganțe este uriaș, din păcate această constatare de cele mai multe ori vine mult prea târziu.

Trezește-te, ia-ți dorințele la bani mărunți, analizează nevoia profundă care stă la baza respectivei dorințe și apoi decide dacă o păstrezi sau nu, dar în momentul în care ai decis s-o păstrezi asumă-ți costul îndeplinirii ei. Acest cost, uneori, poate fi uriaș (unele din costuri nu le vei mai putea recupera niciodată, copilăria copiilor nu va mai reveni). Stabilește-ți ce e cu

adevărat important pentru tine și pentru familia ta și apoi alege doar acele dorințe care duc la împlinirea ta sufletească și aduc bucurie familiei.

„Spiritele mari au voinţă, spiritele mici au doar dorinţe.” - proverb arab

2.6.Forme de control a dorinței

recompensă-pedeapsă; frică-dorință

Dorința apare in urma unei nevoi interioare neîmplinite. Dorința poate avea o sursă naturală sau una mentală. Setea, foamea, sexul, afecțiunea sunt dorințe naturale, generate de o necesitate stringentă sau firească a corpului, iar dorințele mentale sunt generate de programele mentale adunate in timp, acestea acționând la fel ca și dorințele firești, doar că ascund o nevoie interioară mult mai profundă.O altă diferență notabilă este că in cazul dorințelor mentale apare tentația (se activează programul din exterior) iar la dorințele naturale se trece de această etapă. O să-mă intrebi cum rămâne cu pofta :) , când ai pofte mecanismul e tot mental nu natural, pofta de sex, pofta de mâncare nu sunt naturale ci sunt dorințe activate mental ăn urma unei tentații exterioare.

Mecanismul de creeare a unei dorințe este următorul: tentația (apare doar in cazul dorințelor mentale) - senzația de nevoie (în cazul dorințelor mentale este indusă) - conștientizare care cuprinde înțelegerea (descifrare, se mai intâmplă ca in cazul dorințelor mentale să vrem ceva dar să nu știm ce) și acceptare - dorință. Scopul declarat al dorinței este abținerea bucuriei prin desfătarea și atingerea satisfacției in momentul in care dorința este implinită. Dorințele devin atrăgătoare pentru noi pentru că cele mai multe dintre ele ne aduc satisfacția de moment, adică un strob de bucurie care să ne binedispună, din păcate consumul energetic e uriaș comparativ cu efectul ei.

Am identificat doisprezece forme de control a dorințele, unele dintre aceste mecanisme acționează in mod inconștient, ele pot alterna la un individ, chiar și cei care au ales calea decondiționării mentale pot apărea alte forme de control a dorințelor in mod sporadic.

1. **Izolarea**, sau ochelarii de cal. Izolare nu e obligatorie să fie socială, faptul că tu vezi lumea printr-o anumită filozofie sau credință tot izolare se numește (cea mai răspândită formă de izolare este „ZEN-ul” , adică să-ți impui o stare optimistă chiar și atunci când situația este negativă, „totul e roz in lumea mea”). Faptul că interpretezi lucrurile doar

prin prisma unei filozofii se numește că ți-ai pus ochelari de cal, din păcate foarte mulți oameni adoptă o filozofie și interpretează totul prin prisma ei.

2. **Negarea,** are o strânsă legătură cu religia, in principiu negi propriile dorințe atunci când le identifici ca fiind ispite ale „diavolului" sau a oricărei influențe exterioare. Negarea mai apare și atunci când și-ai stabilit un SCOP „spiritual".
3. **Iluzia** unui trai mai bun, apare atunci când ți-ai stabilit deja o dorință „importantă" și refuzi să dai curs celorlalte dorințe sacrificându-te pentru dorința „supremă" a cărei motivații este o viață mai bună pentru tine și familia ta. Banii sunt principalul factor care determină această formă de control a dorințelor.
4. **Religia** întrunește toate cele trei forme de mai sus, biblia iți pune ochelarii de cal, dualitatea definește ispita, iar iluzia vieții veșnice și fericite pe a treia.
5. Un **scop** măreț sau divin, se aseamănă cu „iluzia unui trai mai bun", cu diferența că ceea ce faci nu faci pentru tine sau familia ta ci pentru societate sau divinitate, aici apare și dorința de măreție a ego-ului, o altă diferență notabilă față de punctul 3 este că acestă formă de control poate ține toată viața fără să o identifici vreodată.
6. **Sacrificiul,** se aseamănă punctele 3 și 5, doar că in principiu nu o faci pentru un scop sau bunăstarea familiei ci pentru o anumită persoană, asta artă o condiționare profundă a existenței și „fericirii" tale de respectiva persoană
7. **Autohipnoză,** este forma de control exercitată prin autosugestie și/sau rugăciune.
8. **Disciplina** , impunerea voinței, se aseamănă cu autohipnoza, doar că aici controlul este făcut in mod conștient.
9. **Filtrarea**, este una dintre cele mai eficiente metode de control a dorinței, pentru că ajungi să-ți schimbi sau elimini dorințele impunând anumite filtre mentale, este o combinație intre autohipnoză și impunerea voinței.
10. **Conștientizarea**, este procesul prin care analizezi dorința din punct de vedere logic și intri in substratul ei (de cele mai multe ori dorințele maschează satisfacerea unei nevoi interioare)
11. **Asumarea**, este procesul care urmează conștientizării, alegi să implinești o dorință dar ești conștient de tot ceea ce implică acea dorință și renunți anticipat la dorințele ulterioare care ar putea duce la ingreunarea sau intreruperea procesului de implinire a dorinței asumate.
12. **Decondiționare**, este procesul prin care elimini in mod conștient mare parte din programele mentale, programe care activează și aduc în atenția ta dorințele. Decondiționarea folosește pentru inceput disciplina pentru a opri dorințele care vin din programarea noastră mentală anterioară, apoi filtrarea, conștientizare și asumarea dorințelor care le vom considera rezonabile.

Aproape toate formele de control a dorințelor sunt mari consumatori de energie, mai puțin decondiționarea. Dacă chiar vrei să îți știi dorințele la distanță incepe acest proces cât mai repede.

Răbdarea este invers proporțională cu numărul dorințelor. Cu cât ai mai multe dorințe cu atât ești mai nerăbdător. Satisfacerea dorințelor vine să suplinească nevoia de bucurie și împlinire interioară, cu cât această nevoie e mai mare cu atât vor fi mai multe dorințe care să aducă un strop de „alinare" nevoii . Așadar vei obține răbdarea atunci când vei reuși să te bucuri de tine fără intervenția unei surse exterioare, sursă care de cele mai multe ori provine din satisfacerea dorințelor.

Fiecare cu-ale sale

Sirena s-a întins pe plajă
Cu mii de nuri, dorinţe, vrajă,
Dar el, pescar, sorbea, fireşte,
Din ochi, doar... coada ei de peşte!

de *Liviu Popescu*

2.7.Vreau să schimb lumea!

Una din cele mai la modă principii moderne este „vreau să schimb lumea" (eu credeam că sunt capabil să-mi dau viața, cândva, pentru asta) , dorința asta e așa de răpândită că ai zice că lumea se va schimba cu 180 de grade peste noapte (in realitate ea se va schimba cu 360 de grade :D :D) Eu am o singură întrebare pentru cei care îmbrățișează această dorință: -dar de ce vrei s-o schimbi, a făcut pe ea, e murdară și plânge?

Ce nevoie stă in spatele acestei dorințe? Pe cine am intrebat de ce și-ar dori să schimbe lumea am primit următoarele răspunsuri:

- -pentru că e rea!
- -pentru că vreau s-o fac mai bună!
- -pentru că suferă și oamenilor nu le pasă!
- -vreau să nu mai fie sărăcie!

- -vreau pace!
- -vreau ca oamenii să fie fericiți!

Pentru cei care dau astfel de răspunsuri am următoarele întrebări:

- E rea in comparație cu ce, cu lumea ideală din mintea ta? Tu trăiești intr-o lume reală sau una ideală?
- Tu ai reușit să fii mai bun, când ți-a păsat cu adevărat de suferința cuiva?
- Tu ai scăpat de propria suferință?
- Tu ai reușit să devii un om prosper?
- Tu ai făcut pace cu tine?
- Tu ai reușit să fii fericit?

La o analiză mai atentă vei vedea că dorința de a schimba lumea ascunde o nevoie interioară, o nevoie stringentă care ne face neputincioși in fața ei și căutăm să schimbăm mediul in care trăim pentru ca mediu să se adapteze nevoilor noastre. Este o dorință absurdă, noi trebuie să ne adaptăm mediului in care trăim nu să adaptăm mediul la noi. Venim pe lumea asta cu trei scopuri care se completează unul pe altul, să supraviețuim, să ne adaptăm mediului și să procreem. Vor supraviețui cei care se adaptează cel mai bine și tot aceștia vor procreea, iar cei născuți din acest proces vor avea abilități și mai bune de a se adapta viitorului mediu din care vor face parte.

Lumea in care trăim este așa cum este, nu e nici bună nici rea, este o imagine colectivă a oamenilor care o populează. Singura constantă din Univers este schimbarea, mediul in care trăim este intr-o continuă schimbare, dacă nu vei reuși să te adaptezi acestui mediu vei muri, pentru că natura nu are nevoie de indivizi inadaptați, are nevoie de indivizi care se pot adapta ușor și care să nască ființe cu abilități sporite in acest sens. Naturii nu îi pasă de filozofii, dogme, religii sau valori morale, puțin îi pasă că tu vii cu o lege morală „revoluționară” care va face „lumea mai bună”, cu siguranță nu va permite asta, o uniformizare a populației va duce la extincția ei, mai bine zis la autoextincție, pentru că abilitățile de adaptare la mediu se vor atrofia. Dacă crezi că Dumnezeu a creat lumea pentru tine, ești naiv, ești doar un grăunte de nisip in oceanul numit Univers, te poate spăla apa, te poate lua vântul sau te poți strivi sub propria greutate.

In altă ordine de idei, dorința de a schimba lumea ascunde și o nevoie de măreție, apreciere și de a face „realizări milenare” , nevoi venit dintr-un super ego, un ego care vrea să schimbe lumea după „chipul și asemănarea lui” . Lumea asta a avut o mulțime de zei, semizei și sfinți și majoritatea au murit de tineri, dacă ți-ai incheiat socotelile cu această lume atunci devino un zeu că sfârșitul, pentru tine, e mai aproape decât crezi :) .

Nu poți schimba pe nimeni oricât ai incerc, schimbarea vine intotdeauna de la interior către exterior, singurul lucru pe care-l poți face e să te schimbi pe tine, iar schimbarea ta va aduce modificări subtile mediului in care trăiești, e singurul mod in care poți schimba lumea.

Dorinţe la stele

Un mister ne tot frământă,
Universul ne alungă,
Ne uităm la stele sfinte
Şi ne punem trei dorinţe,

Prima, sănătate multă,
Doctorul nu ne consultă,
A doua, banul cu sacul
Şi în garaj parchez Maybach-ul,

Ultima, noroc cu Duhul,
Ca să ajung să văd apusul,
Astea-s cele trei dorinţe
Şi le ascultă cele sfinte.

Alexandru Simion

3. Încrederea

Increderea sau stăpânirea de SINE, autocontrolul.

Încrederea este capacitatea de a te adapta oricărei situații. Ca să ajungi la încredere trebuie să te accepți și să te iubești așa cum ești, de aceia de cele mai multe ori încrederea e supra estimată, referindu-se doar la anumite domenii în care ai încredere să faci lucrurile cum trebuie. De aceia voi denumi în continuare încredere interioară (sau respectul de sine), ceea rezultată din acceptare și iubire, și încredere exterioară ceea rezultată din acțiune și rezultate pozitive. În acest punct definiția încrederii ar fi: capacitatea de a face ceva suficient de bine ca să fii mulțumit de rezultat.

Când erai mic nu reușeai să mergi în picioare, te clătinai, alergai, te sprijineai, cereai ajutor, apoi cu timpul ai căpătat încredere exterioară că poți merge și ai reușit, acum mergi fără să mai conștientizezi asta adică ai adus încrederea de la exterior la interior. Încredere exterioară este ceea mai cunoscută și promovată în mediile de dezvoltare personală, dar această formă de încredere are neajunsul că nu știi ce să faci când apare o situație nouă care te depășește și în plus ea depinde de rezultatele pozitive pentru a se menține la un nivel înalt. Dacă te bazezi doar pe încredere exterioară, care se dobândește exersând, nu vei reuși niciodată să ai încredere interioară, dacă ești în acest punct mult mai important decât încrederea exterioară este curajul. Curajul îți dă puterea de a acționa, acțiunea aduce rezultate, rezultatele pozitive cresc încredere exterioară, iar încrederea exterioară îți dă și mai mult curaj și cercul se reia.

Curajul îți aduce două mari beneficii, primul este că-ți dezvoltă capacitatea de a lua decizii, cu cât capeți mai mult curaj cu atât vei decide și acționa mai rapid. Al doilea beneficiu este că te va ajuta să faci o schimbare de paradigmă, de la analiză (judecată, lamentare, victimizare) la a acționa, de la a te concentra pe problemă la a te concentra pe soluții.

Adevărata încredere apare atunci când ți-ai dezvoltat acele abilități necesare supraviețuirii tale și te poți adapta oricărui mediu fără să-ți pese de ceea ce cred ceilalți despre rezultatele obținute de tine. Nu poți ajunge aici decât atunci când te accepți și te iubești așa cum ești, îți cunoști punctele forte și le folosești în interesul tău, iar vulnerabilitățile nu te fac mai slab ci mai puternic. Dar pentru a ajunge la încrederea interioară e necesar să începi întâi să-ți dezvolți încredere exterioară și nu atât de mult acest gen de încredere cât mai degrabă să-ți cultivi curajul și să acționezi în interesul tău. Atât încrederea exterioară cât și încrederea interioară sunt o forță motivațională care accelerează lucrurile.

Increderea în sine depinde de credința în capacitățile și abilitățile tale de a face față oricărei situații cu care te-ai putea confrunta. In principiu, încrederea în tine e o credință autoindusă de acțiunile și credințele tale (depinde de felul în care te motivezi tu, de la exterior sau de la interior), care are consecințe directe asupra viitoarelor decizii. Stima de sine nu e tot una cu încrederea în sine (cu toate că ar fi ideal să fie), stima de sine este o autoevaluare, care e influențată masiv de ceea ce cred și spun ceilalți despre tine. Increderea în sine e imaginea de sine care ți-o faci singur, adică nu mai ai nevoie ca ceilalți să-ți spună cum ești, te autoevaluazi singur și o faci doar la modul pozitiv. De aceea există derapaje la mulți dintre noi, care au tendința inconștientă de a se supraevalua și de a transforma încrederea în aroganță (sau tupeu cum îi mai spune acum) .

*„Căutam mereu puterea şi **încrederea** în afara mea, dar acestea vin dinăuntru. Erau acolo dintotdeauna.” - Anna Freud.*

3.1.Imagine de sine, stima de sine și încrederea în sine

Imaginea de sine este modul în care te percepi în imaginația ta (cum crezi tu că ești). Și cum interiorul creează exteriorul, imaginea de sine va determina comportamentul tău ca tu să fii aidoma imaginii din mintea ta. Imaginea de sine se conturează după ceea ce crezi că ai, sau lași să se vadă, la exterior (frumusețe, comportament, politețe, bunăvoință, compasiune, iubire), este exclusiv părerea ta despre tine și ceea ce lași să se vadă despre tine.

Cel preocupat de imaginea de sine va trage de fiare, va merge la coafor, machiaj, va risipi bani pe haine, bijuterii și mașini scumpe, va face lucruri extravagante, o astfel de persoană va căuta confirmarea socială.

Mintea are nevoie de o imagine de sine pozitivă, fără această imagine contrafăcută de cele mai multe ori ar intra în depresie. Conform unor studii psihologice mintea face inconștient următoarele lucruri pentru a-și păstra o imagine de sine pozitivă:

1.Dacă ceva merge bine e meritul tău, dacă ceva merge rău e vina altora.
2.Minciuna a fost inventată chiar cu acest scop, pentru a-ți îmbunătăți imaginea de sine. Mintea nu face diferența dintre real și imaginar.
3. Îți arogi merite chiar dacă contribuția ta a fost infimă. Iar dacă ești întrecut într-un domeniu atribui eșecul tău „geniului" celuilalt sau unui handicap independent de voința ta.
4.Sabotezi activitatea altora (in mod inconștient) pentru a apărea mai bun sau mai inteligent.
5.Te lăuzi cu meritele altora doar pentru că: sunt din același oraș, țară, merg in aceleași locuri (de aceia au cluburile de fițe așa succes), au aceleași gusturi, valori, credințe, etc.
6.Te compari întotdeuna cu cei care au un statut social inferior decât al tău.
7.Îți dorești ca tu să fii punct de referință pentru ceilalți. (Nu eu seamăn cu Brad Pitt, ci Brad Pitt seamănă cu mine :D :D)
8.Crezi că alegerea ta are intotdeauna majoritatea (practic alegi ceea ce crezi că vor alege și ceilalți) de aceia sondajele de opinie de dinainte de alegeri va înclină în favoarea celui care-l comandă și tot de aceia partidul majoritar (în speță PSD-ul la noi) are aproape întotdeauna câștig de cauză.
9. In contrast oarecum cu punctul anterior, subestimezi numărul de persoane care au aceleași abilități ca tine.
10.Un punct doar despre femeii :) . Femeile caută defectele la alte femei și in oglindă caută doar calitățile. Anorexicele, bulimicele și depresivele procedează invers.
11.Dacă alegi ceva, după ce achiziționezi respectivul produs in ochii tăi îi va crește valoare, de aceia de multe ori îți pare rău când pierzi nimicuri pentru că le supraestimezi valoarea.
12. Iluzia controlului te face să te simți mult mai bine, chiar dacă practic nu îți folosești puterea pentru a controla.

Stima de sine reprezinta modul în care te evaluezi în raport cu așteptările tale și ale celorlalți. Cu cât consideri că ești mai valoros cu atât ai o stimă de sine mai bună. Stima de sine se conturează după ceea ce crezi că ai (imaginea de sine), sau vrei să ai la interior (trăsături de caracter, abilități, competențe, cunoștințe, experiențe, etc.) confirmată și întărită de părerea celorlalți.

Cineva preocupat de stima de sine va învăța cu sârg toată viața, va aduna diplome, abilități, competențe, va căuta experiențe peste experiențe și niciodată nu va fi suficient, o astfel de persoană este interesată să îi fie apreciate munca, inteligența, cunoștințele și abilitățile (va căuta mereu confirmarea intelectuală).

Așadar stima de sine este condiționată de părerea celorlalți despre tine și este sursa de „demnitate" a ego-ului tău. Stima de sine este falsă, pentru că vine din ceea ce crede mintea despre tine (iar acest lucru este influențat din plin de măștile pe care le porți) și cum acest lucru nu ar fi suficient, această părere trebuie confirmată și de ceilalți. Iar ceilalți nu te văd cum ești în realitate ci văd în tine ceea ce apreciază sau îți doresc la ei, ceea ce duce la o uniformizare generală a trăsăturilor de caracter dintr-un anumit mediu social, pentru că în timp ai tendința de a da crezare mai multă spuselor altora decât la ceea ce crezi tu despre tine.
Cu toate acestea stima de sine e destul de importantă pentru că uneori nu poți ajunge la iubirea de sine fără să ai o stimă de sine crescută. Pur și simplu mintea nu se poate accepta așa cum e ea și ești tu (ca ființă) fără o stimă de sine crescută (nu e obligatoriu, dar e valabil pentru cei mai mulți dintre noi)

Încrederea în sine este credința că tu vei reuși să te adaptezi și să depășești orice situație în orice moment. Încrederea în sine e în mare parte determinată de: curajul de a acționa; capacitatea de a depăși și învăța din greșeli; și capacitatea de a nu ține cont de ceea ce spun ceilalți despre tine și/sau acțiunile tale.

Doar încrederea în sine nu caută nici o confirmare, ea doar face tot ce e omenește posibil ca tu să reușești și să ai o viață cât mai ușoară. Dacă ai încredere în tine nu ai nevoie de o stimă și/sau o imagine de sine bună (ideal ar fi să nu fie deloc), dar dacă ai o stimă și o imagine de sine excelentă asta nu înseamnă că ai în mod automat încredere în tine. Poți să le ai pe amândouă la cote maxime, asta nu îți va crește încrederea în tine, ceea ce vei avea va fi o falsă încredere în tine care se va surpa la prima situație „fără ieșire" peste care vei da. Cel mai bine se vede diferența dintre cele trei (stimă, imagine și încredere) în situații de criză, oameni care sunt

inteligenți, frumoși și puternici fac pe ei de frică când ajung într-o astfel de situație, iar oameni simpli acționează instinctiv în astfel de situații, diferența dintre ei este că primii au lucrat intens pentru a fi văzuți diferit de ceilalți, iar ultimii doar au încredere în ei, au fost interesați doar de interiorul lor și nu de ce vor zice ceilalți.

Încrederea e necesar s-o dezvoltăm in toate domeniile noastre de activitate. De exemplu ești muzician, unul foarte bun, aici ai încredere deplină in tine, dar dacă nu ți-ai dezvoltat încrederea și in relația cu familia, viața socială, prietenii, banii, viața spirituală, etc., vei rămâne un cântăreț mediocru în ochii celorlalți, chiar dacă tu știi că ești genial și în mintea ta te comporți ca atare. Increderea dezvoltată unilateral se năruie rapid și nu permite persoanei care ești să se manifeste la adevărata ei valoare. De aceia oricât de genial ai fi într-un domeniu, dacă nu-ți dezvolți încrederea și in celelalte domenii a vieții tale, nu vei putea să-ți exprimi genialitatea în deplinătatea ei. Lucrurile stau complet diferit dacă accesezi respectul de sine, acceptarea ta deplină și iubirea de sine deschide calea genialității.

Oameni care au încredere în SINE

Fac ceea ce ei cred că este bine, fără să îi intereseze părerea celorlalti.
Își asumă responsabilități noi şi depun efort ca să-și atingă scopurile.
Sunt responsabili pentru acțiunile lor, își recunosc greșelile, învață din ele si trec mai departe.
Nu se laudă singuri şi nu aşteaptă laude de la ceilalţi.
Acceptă complimentele şi îşi asumă „efortul” depus.

Oameni care nu au încredere în SINE

Își schimbă comportamentul des în funcție de ce cred ceilalți despre ei.
Rămân în zona de confort, se tem de eșec și evită riscurile.
Muncesc din greu să-și ascundă greșelile de ceilalți sperând că pot să rezolve problema înainte ca cineva să observe.
Se afișează mereu cu ceea ce au făcut la cât mai mulți oameni cu putință.
Refuză complimentele: „Nu e nimic, oricine putea sa facă acest lucru”!

După cum vezi imaginea de sine și stima de sine sunt destinate celorlalți (le dorim pentru că vrem să părem altfel în ochii celorlalți) iar încrederea în sine e doar pentru noi, primele două sunt consumatoare de timp și energie, a treia e generatoare de energie. Primele două îți pot lua mare parte din viață și nu vei reuși să ajungi la stima sau imaginea pe care ți-o dorești, pentru a treia ai nevoie de curaj și să lucrezi cu tine.

Cum ajungi la încrederea în sine? :

- Zâmbește, fii optimist.
- Vorbește încet şi ascultă empatic, menţine contactul vizual cu ceilalți.
- Invață să te cunoști, respectă-te pe tine întâi și apoi pe ceilalți. Nu mai asculta de ceilalți, doar tu știi ce e mai bine pentru tine.
- Îngrijește-te, acceptă-te și crede în tine.
- Asumă-ți responsabilități noi și totodată dezvoltăți noi abilități.
- Admiră alții oameni, sau și mai bine admiră abilitățiile pe care ți le dorești și le observi la alți oameni.
- Găsește-ți SCOPUL în viață.Concentrează-te pe ce vrei să faci şi să devii.
- Fă un plan pentru atingerea SCOPULUI.
- Fii proactiv, acționează perseverent și continuu, ieși din zona de confort.
- Trăiește în prezent, trecutul îți amplifică fricile iar viitorul îți aduce ingrijorare.
- Ajută dezinteresat o persoană sau o instituție caritabilă.
- Implică-te în propria relație şi oferă fără să aștepți să primești ceva în schimb.
- Găsește-ți vocația, sau măcar un hobby , fă ceva ce-ți place . Plăcerea adusă de acțiune, când faci ceva cu dăruire amplifică toate emoțiile pozitive pe care le ai.

NU UITA, atitudinea îți influențează în mod direct starea de spirit, așadar stai drept, ocupă mult spațiu, ține brațele și picioarele deschise (nu adopta poziții defensive) , zâmbește, ai grijă de tine, când vorbești fă-o cu voce tare (fără să țipi) și mergi cu încredere, etc. Toate acestea le poți face în mod conștient iar această atitudinea va influența în mod direct subconștientul care-ţi va creşte încrederea în tine.

Așa cum se poate vedea și mai sus, încredera este consecința unui cumul de factori care îți definesc caracterul și te îndeamnă la acțiune. Încrederea în forţele tale vine doar atunci când ai curajul de a acționa și în urma acțiunii (pline de curaj) ai o experienţă care a dus la un rezultat pozitiv.

„Încrederea reprezintă o cale de a obţine maximum de la fiecare zi. Este absolut necesară şi nu lăsaţi pe nimeni niciodată să vă submineze încrederea, nici măcar pe voi înşivă.” -Donald Trump

3.2.Spirala încrederii în sine

(încrederea exterioară bazată pe acțiune)

1.Curajul, așa cum am mai spus curajul e hotărârea de a acționa după ce ai luat o decizie, iar pentru asta ai nevoie de energie pe care o vei primi în urma unei motivații, motivație care te determină să acționezi.

2.Eşecul. Ni se induce de mici ideea că greșeala are întotdeauna consecințe negative, asta nu e neapărat un lucru rău, dar prea e extinsă această idee la orice acțiune oricât de măruntă ar fi ea. Însă dacă nu faci, nu înveți. Iar când faci, greșeala e firească și face parte din procesul de învățare. Acceptarea eșecului, ca pe ceva firesc, e singurul mod în care poți ieși din această credință promovată de educație și societate.

3.Perseverenţa este decizia de a continua în ciuda eşecurilor, a obstacolelor şi a dezamăgirilor prin care ai trecut în procesul de învățare. Fără perseverență nu există următoarea etapă și anume succesul.

4.Succesul, e rezultatul muncii susținute și a dorinței de a învăța lecția în așa fel încât să ajungi la rezultate.

5.Responsabilitatea. Odată cu succesul vine și responsabilitatea ... sau nu. Aici, e una din marile capcane pe care ți le pune încrederea în sine. In lipsa responsabilității vei avea tendința de a ajunge din nou la succes rapid „călcând pe capete”. Această trăsătură vine de cele mai multe ori la cei care nu au trecut prin umilința eșecului și nu și-au învățat lecția smerenie oferită de eșec. Faptul că au reușit nu înseamnă că și-au învățat și lecția. Responsabilitatea e primul pas către smerenie, către aprecierea celorlați și împărțirea meritelor cu toți cei care te-au ajutat. Devii responsabil doar dacă ți-ai însușit lecția până la final. Responsabilitatea e principala trăsătură a liderilor, așa cum căutarea succesului e principala „calitate” a șefului. Responsabilitatea nu e doar asumarea deciziilor, e și anticiparea evoluției propriilor tale acțiuni și asumarea consecințelor acestora înainte ca ele să se realizeze. Din păcare cei care caută succesul se opresc doar la prima parte a definiției responsabilității.

6.Increderea. Odată cu succesul și responsabilitatea (dacă ea apare) crește și încrederea în sine. Cu cât faci mai multe lucruri care duc la succes cu atât vei avea mai multă încredere în tine. Ceea ce va duce la următorul punct...

7. Și mai mult curaj. Ciclul se reia și se încheie atunci când curajul se transformă în iubire iar încrederea în certitudine.

Increderea de sine e supraevaluată și ea nu îți aduce succesul în mod direct. Increderea în sine e o emoție, îți dă dispoziția necesară pentru a acționa cu curaj în orice situație, e o stare de bine care îți asigură una din cele mai importante nevoii sociale și anume nevoia de siguranță. Pentru a înțelege mai bine o să dau câteva exemple. Nu încrederea în tine îți aduce o fată în brațe, cel mult o va face să se apropie de tine, dar dacă nu ești autentic și nu ai o anumită cunoaștere, fie ea autocunoaștere, fie cultură generală, respectiva fată va regreta în secunda doi că s-a apropiat de tine. Nu încrederea te face să acționezi cu curaj, ea doar îți dă dispoziția necesară pentru a acționa, deoarece curajul e cel care te motivează și te îndeamnă la acțiune. Nu încrederea în sine îți aduce succesul ci acțiunile și conexiunile tale cu ceilalți, încrederea în sine doar îți dă acea determinare de a continua ce-ai început. Toate astea nu reduc importanța încrederii în sine, ea e absolut necesară pentru că e motorul dezvoltării tale și a acțiunilor viitoare, iar cea mai importantă trăsătură a ei e că te ajută să depășești mult mai repede orice situație negativă cu care te confrunți. Asta pentru că e o emoție pozitivă, iar emoțiile pozitive îndeamnă la acțiune, iar acțiunea rezolvă sau depășește orice acțiune negativă cu care te confrunți.

Increderea în tine, e baza dezvoltării tale și singura care deschide calea către succes, de aceea e pasul cel mai important în propria ta evoluție și cel mai greu de îndeplinit, pentru că e necesar să treci peste eșecuri, să elimini credințele negative despre tine și să ai o serie de reușite, încât acestea să-ți aducă încrederea de care ai nevoie. De câte reușite ai avea nevoie? Doar tu știi, încrederea în tine depinde mai mult de fricile și credințele pe care le ai decât de reușitele în sine, dar cu cât ai mai multe reușite cu atât numărul fricilor și credințelor se reduc, pentru că o reușită demontează o frică sau o falsă credință. Așadar depinde doar de tine, iar acest timp nu e același la toată lumea, caută responsabilitatea şi curajul care să-ţi aducă încrederea în tine, altfel ai mari şanse să-ţi construieşti o falsă încredere în tine.

Caută încrederea în tine și nu stima sau imaginea de sine, doar așa o să ajungi la fericire!!

„Când eşti încrezător, eşti dispus să experimentezi puterea credinţei, încrederea că lucrurile se vor rezolva. Încrederea oferă sentimentul de siguranţă pe care ni-l dorim cu toţii.” - Oscar Asorey Martinez

3.3. Respectul de sine

(*bazat pe acceptare și iubire*) sau încrederea interioară

Respectul de sine este unul dintre cei mai importanți pași în drumul transformării tale. Este pasul care deschide calea către iubire, este pasul care face trecerea definitivă de la suferință la fericire. Respectul de sine acceptă și armonizează cele trei părți importante din tine și anume: mintea, spiritul și corpul.

Respectul de sine aduce împreună și echilibrează, **CE-ul, CINE-le și CUM-ul.**

CE-ul reprezintă mintea, pentru că mintea răspunde la întrebarea, CE SUNT? ... iar răspunsul depinde de fiecare, sunt: deștept, academician, mamă, frate, prieten, inginer, bucătar, inteligent, viclean, etc. și reprezintă ceea ce crede mintea ta că ești (sau a crezut :)).

CINE-le simbolizează spiritul și răspunde la întrebarea, CINE EȘTI TU? Răspunsul e simplu și s-a tot vorbit despre asta, partea dificilă e să și simți că ești parte din Divinitate, să simți că trăiești ca și cum ai fi un zeu, fără aroganța acestuia (atenție nu am zis să te comporți ca un zeu :D).

Iar **CUM-ul,** face referire la corpul fizic. CUM EȘTI? Răspunsul e și aici divers, sunt: frumos, arătos, pieptos, am picioare lungi (sau nu le am deloc), ochi albaștri (sau orb), am păr lung, mâini fine, etc. Fiecare dintre noi apreciază cel puțin o parte a corpului și nu-i plac toate celelalte :D .

Cum integrăm cele trei părți?

Pentru a integrarea minții e necesară satisfacerea curiozității și setei de cunoaștere a minții, autocunoașterea, scop, o stimă de sine ridicată și de valorizarea minții (de aceea eu unul sunt convins că acele căile spirituale care neagă mintea nu duc la echilibru). Pentru integrarea corpului e necesară afecțiunea, aprecierea, acceptarea și de o imagine de sine bună. Pentru a integra spiritul ai nevoie de conștientizare și de încredere în sine.

Vei vedea că odată ajuns la iubirea de sine, cunoașterea, autocunoașterea, stima, valorizarea, scopul și imaginea de sine se dizolvă de la sine, ele nu sunt decât mijloace pentru a-ți atinge obiectivul, reunirea propriei ființe. Iar pentru a ajunge la toate aceste trăsături (scop, stimă de

sine, conștientizare, încredere în sine, acceptare și imagine de sine,) ai nevoie neapărat de sinceritate și responsabilitate, doar cu ajutorul lor poți face primii pași către respectul de sine și ulterior iubirea de sine.

Așadar respectul de sine integrează cele trei părți într-un tot unitar, acceptă mintea și o valorizează, acceptă scânteia divină și o urmează și acceptă corpul fizic așa cum e el și îl va face să fie cu adevărat frumos, fără să intenționeze asta (sănătatea și armonia interioară se vor proiecta la exterior).

Învață să te respecți, e singura piedică care stă între tine și iubirea adevărată .

3.4.Cum îți poți crește respectul de sine?!

In primul rând îmbunătățind imaginea de sine și diminuând importanța validări celorlalți. Imaginea de sine o poți îmbunătăți lucrând cu tine pe toate palierele importante din viața ta. Principalele paliere sunt: corpul, mintea și sufletul, iar acestea la rândul lor sunt divizate în mai multe subdomenii de interes personal, unele pot apărea în nevoile tale, altele nu, nu e obligatoriu să le dezvolți pe toate, scopul final este armonizarea celor trei părți care formează ființa ta, când ajungi la armonie nici unul din subdomenii nu mai contează cu adevărat.

1.Corpul are un singur semidomeniu și anume sportul, dar aici poate intra pentru început și îngrijirea (igiena, îngrijire fizică, masaj) și cochetăria (haine, bijuterii, machiaj, ținuta în timpul mersului, impunerea unui zâmbet, etc.). Îngrijirea și cochetăria e bine să fie mai mult o formă de respect pentru propriul tău corp, dacă o faci pentru ca ceilalți să te vadă „mai bine” nu are nici un efect benefic ci doar va amplifica nevoia ta de apreciere și validare.

2.Mintea și corpul are sănătatea, distracția și relaxarea.

3.Pentru **minte** cele mai importante semidomeii sunt**: siguranța, cariera (bani) și/sau scopul (contribuția).** Aici poți alege atât cariera cât și scopul, dar foarte bine te poți axa doar pe unul dintre ele.

4.Legat de **minte și suflet** avem **pasiunile, familia și prietenii (socializarea)**. Îți recomand să cauți pasiunile tale, tu fiind într-un proces de schimbare continuă relațiile cu familia și prietenii întâi se vor înrăutăți și abia ulterior, când tu ajungi la echilibru interior, se vor îmbunătăți.

5.Legat de **suflet** avem **cunoașterea de sine, iertarea și acceptarea.** Ar fi bine să le abordezi în ordinea această, pentru că e ordinea firească în care le acceptă mintea, oricum vei întâmpina o rezistență crescută a minții la iertare și acceptare dacă nu aprofundezi cunoașterea de sine (vorbesc de SINE, nu de EGO, DA?! , adică e vorba de emoții și trăirii și nu de trăsături de caracter și abilități).

Iubirea și fericirea sunt exprimarea și trăirea libertății depline, reprezintă idealul de armonizare a tuturor celor trei domenii importante.

Când alegi să-ți crești respectul de sine pentru a ajunge la iubirea de sine, e necesar să lucrezi pe toate palierele odată, adică să ai grijă de corp, de minte și de suflet, doar armonizându-le vei ajunge să te accepți așa cum ești, să te ierți și să atingi iubirea atât de mult dorită.

Așadar când alegi să ajungi la echilibru interior și la armonie (care reprezintă nu doar echilibru interior cât și echilibrarea acestuia cu exteriorul) , va trebui să alegi să faci un sport sau să-ți îngrijești corpul fizic din respect pentru el, să hrănești nevoile minții și să-ți răsfeți sufletul. Care subdomenii alegi, depinde exclusiv de tine, dar neapărat ca aceste subdomenii să cuprindă toate cele trei domenii importante, poți alege doar două, sau poți alege la fel de bine șase sau mai multe. Eu te atenționez că va deveni din ce in ce mai greu pentru tine dacă alegi mai mult de trei subdomenii cu care să lucrezi odată.

Eu recomand, sportul sau sănătatea, pasiunile și cunoașterea de sine, iar pentru cineva cu un ego mai mare i-aș recomanda în plus cariera sau scopul. Sportul va crește stima de sine, pasiunile va liniști și hrăni nevoia minții de diversitate și cunoaștere, iar cunoașterea de sine te va ajuta să-ți vezi frumusețea interioară, iar aceasta se va proiecta la exterior armonizând sufletul cu corpul.

„Siguranţa şi respectul de sine sunt interdependente, iar respectul de sine este uneori dificil de obţinut, deşi în lipsa iubirii de sine nu este posibil.”

- *Brian L. Weiss*

3.5.Cum să-ți formezi respectul de sine?

1.Ai grijă de corpul tău și de sănătatea ta. Îngrijește-te, fă sport, mergi la masaj, la dans, la saună, etc. dar nu exagera prea mult cu vreo una dintre ele pentru că riști să cazi în altă extremă. Acest pas ajută la formarea unei imagini de sine cât mai sănătoase.Cât timp ai o problemă mentală cu corpul tău nu vei reuși să reunești cele trei părți, de aceia sunt necesari acești pași la unii dintre noi, pentru a depăși unele probleme mentale care ar bloca integrarea unei părți în întreg. O prietenă de-a mea și-a făcut un obicei în a-și săruta mâinile în fiecare seară, e un mod excelent de a-ți arăta respectul și aprecierea față de propriul corp și față de faptele tale (pentru că se spune că mâinile fac).

2. Nu lăsa pe nimeni să-și bată joc de tine sau să te descurajeze, indiferent dacă sunt străini sau rude apropiate. Pentru cei mai mulți dintre noi aceasta este foarte dificil, pentru că va trebui să treci peste o mulțime de programe care-i situează pe ceilalți pe primul loc și nicidecum pe tine.

3.Învață să fii sincer cu tine și asumă-ți responsabilitatea propriei vieți. Sunt trăsăturile care duc la trezirea ta din somnul rațiunii, fără această trezire nu vei vedea cât ești de divizat și cât conflict se generează între cele trei părți care formează ființa ta.

4.Stabilește-ți scopuri (de preferat să fie spirituale și nu materiale) și urmează-le, chiar dacă nu se îndeplinesc ele te vor schimba de la rădăcină. Fiecare scop stabilit pe care îl urmezi, va elimina o mulțime de programe mentale și va aduce o structură sănătoasă caracterului tău.

„Respectul de sine ar fi bine să fie pe primul loc!” - Marius Simion

3.6.Tupeul

Tupeul este o falsă încredere în sine dublat de o agresivitate fățișă. Tupeiștii sunt oameni fricoși, care se tem că vor pierde controlul, în lipsa controlului sunt niște mielușei proști și speriați. Curajul e mult mai important decât încrederea în sine, ei bine tupeistul e temerar, are un curaj impus dus la extrem, pentru că acțiunile lui sunt nebunești și ignoră complet orice formă de auto protecție și previziune viitoare cu ceea ce se va putea întâmpla cu el. Tupeiștii se bazează pe faptul că oamenii nu sunt violenți din fire și îi sperie orice act de agresiune, eu sunt genul opus majorității, dacă vii la mine cu tupeu și încalci limita suportabilității mele față de agresiune, îți voi da un pumn in nas fără nici un avertisment. Datorită unora ca mine tupeiștii umblă în gașcă pentru a evita din start astfel de acțiuni de „combatere” a „stimei lor de sine”.

Mai nou s-a dezvoltat un nou tip de tupeist, cel care crede că are în spatele lui o întreagă organizație care îl apără, aceștia sunt și cei mai periculoși pentru că aleg domenii și meserii care le oferă legal protecție.

Cel mai cunoscut exemplu este polițistul „șmecher”, un prieten îmi spunea odată că „după ce intră în Academia de Poliție, cadeții sunt operați de rușine”, acest lucru nu e departe de adevăr, tupeul se vede pe fețele la cei mai mulți dintre polițiști, sunt educați și antrenați să aibe încredere în ei, dar cum nu e deloc simplu să faci asta, ceea ce obțin în fapt este doar tupeu, adică au o falsă încredere în ei dar doar atâta timp cât poartă uniforma (gașca îi protejează), acest lucru se vede la unii și după orele de program, unii rămân polițiști chiar și la ieșirile cu prietenii, asta pentru că pur și simplu nu își pot găsi încredere în sine altfel.

Dar tupeul polițiștilor nu e nou, l-am folosit ca exemplu pentru că îl întâlnim sau îl vedem aproape în fiecare zi. Acest tupeu a fost preluat și de alte persoane din alte organizații, mare parte din ele de stat. Cred că ai întâlnit deja astfel de tupeu in aproape toate instituțiile publice. Tupeul nu asigură doar nevoia de încredere, el mai asigură și nevoia de atenție a tupeistului, de laudă, de respect și satisfacția mândriei.

Cum combatem tupeul? Nu poți să-l combați, tupeul vine din prea multe nevoi nesatisfăcute și nu poți să-l determini pe celălalt să le conștientizeze pe toate în foarte scurt timp. Eu cred că cele mai bune contramăsuri sunt ignorarea și/sau un tupeu și mai mare, dacă el tot marșează pe lucruri inexistente, de ce nu ai face la fel, dar mare atenție dacă folosești ultima metodă să nu cazi în derizoriu și va trebui să ții cont de ego-ul celuilalt, atitudinea și cuvintele tale să pună în genunchi din start ego-ul celuilalt altfel vei isca o controversă fără sens și fără sfârșit.

„Tupeul te bagă în mocirlă, curajul te face să sari peste.” - Luca Filip

3.7.Îngâmfarea

Îngâmfarea este atitudinea de „băiat deștept”, care le știe pe toate, pentru el nu există greșeală pentru că gândirea, logica și punctul lui de vedere sunt infailibile și nu poate greși. Ingâmfatul nu ascultă pe nimeni, e atoateștiutor, consideră că sistemul lui de valori e cel mai bun, filtrul lui mental e armonizat cu Universul și de aceia e imposibil să greșească, iar când greșește dă vina pe lipsa de experiență sau pe alții și nicidecum pe propria prostie. Un infatuat caută mereu experiențe noi, consideră că doar așa poate învăța (el e perfect, doar experiența îi mai lipsește). Îngâmfarea e cea mai dăunătoare atitudine, pentru că un îngâmfat nu învață decât din propriile greșeli și chiar și atunci învață foarte puțin (in principiu învață doar despre lucrul care l-a afectat cel mai mult), de aceia va repeta greșeli după greșeli până va reuși să învețe întreaga lecție. E un proces dureros pentru el, dar necesar, pentru că doar suferința îi poate micșora ego-ul și să-l facă să înțeleagă că nimic nu e sigur pe lumea asta, nu poți anticipa nimic cu exactitate, poți plănui, programa și executa acele lucruri care crezi tu că te vor duce la rezultatul dorit dar mereu va rămâne o doză de incertitudine și de nesiguranță pe care va trebui să o accepți ca atare. Nu toate lucrurile pot merge după voia ta, trăim într-o lume în care ne influențăm unul pe celălalt mai mult decât putem accepta și noi împreună creăm evenimentele la care suntem martori sau participăm în mod direct. Tu ești cocreator și nu UNIC creator al realității tale. Cât timp un îngâmfat nu poate înțelege asta nu există leac pentru comportamentul lui.

„Prostia şi îngâmfarea sunt două surori care foarte rar se despart.” - proverbe arabe

4. Iertarea

Iertarea sau acceptarea, liniștea interioară, împăcarea cu sinele.

Iertarea este acea trăire prin care nu te mai condamni pentru greșelile tale sau să-ți asumi responsabilitatea pentru greșelile altora fără să ai vreo legătură cu faptele. Iertarea îți aduce împăcarea cu sine, o liniște interioară, te debarasezi de grijile viitorului și de poverile trecutului, accepți lucrurile așa cum sunt. Iertarea e calea către tine, doar iertându-te ajungi să te accepți și să te iubești

Iertarea te scapă de obsesia controlului, iertarea e înțelegerea că lucrurile nu pot merge mereu după voia noastră. Iertarea face trecerea de la o gândire preponderent negativă la una pozitivă.

Modul nostru de gândire are de-a face cu modul nostru de a vedea lucrurile, dar atâta timp cât nu suntem capabili să iertăm și să ne iertăm, negativitatea va face parte activă din viața noastră. Odată ce reușim să iertăm și să ne iertăm (ideal ar fi invers, dar mintea arareori va accepta iertarea ta înaintea iertării celorlalți) gândirea negativă va dispare, pentru că nu mai ai motive pentru care să ții emoțiile negative. Vom menține emoțiile negative cât timp ne autocondamnăm pentru lucruri reale sau imaginare și în mare parte e o consecință a educației noastre care spune că a greși e rău și înveți aceast lucru înainte de a înțelege și separa răul de bine. De aceea curiozitatea te îndeamnă la acțiune, și când acționezi greșeala face parte din acest proces, și adesea ne condamnăm pentru lucruri și acțiuni pe care nu le înțelegem pe deplin.E o inversare a piramidei învățării, nu poți înțelege greșeala până nu înțelegi răul și binele, nu poți înțelege răul și binele până nu ai un sistem de valori bine definit (și asta se întâmplă abia în adolescență), dar când ai învățat asta tu deja te condamni pentru greșeli care crezi tu că nu ar fi trebuit să le faci.

Iertarea te scapă de:

- Perfecționism
- Obsesia controlului
- Frica de a acționa și implicit de frica de eșec
- Nevoia de a fi pe placul celorlalți

Iertarea îți aduce:

- Asertivitate

- Libertate
- Acceptare de sine
- Acceptarea celorlalți
- Eliberarea din închisoarea minții, unde te-ai închis singur

E important de menționat că iertarea nu presupune apropierea și acceptarea persoanelor nesuferite, ci doar o eliberarea a acestora din mintea ta. Iertarea se referă la tine și nu la ceilalți, dacă te raportezi la iertare ca fiind doar ceva ce o acorzi celorlalți atunci acest act vine dintr-o falsă bunătate și smerenie, care cel mai probabil iți vor ieși pe nas cât de curând. Iertarea se referă exclusiv la tine, nu poți ierta ceva pentru că tu încă te agăți de acel ceva, iar iertarea celuilalt va crea un precedent și va trebui să te ierți și pe tine. Ura sau neiertarea crează două entități mentale in tine, un gardian și un arestat, arestatul e subiectul iertării care mintea il externalizează identificând-ul cu oameni, fapte sau evenimente pe care să le urăști(dar in fapt ele există doar în mintea ta) și gardianul, adică tu, cel care „respectă principii și valori", cel „care nu tolerează", cel „intransigent", cel „demn", cel care respectă „tradiția și cultura", cel care „il apără pe Dumnezeu", cel care „ȘTIE", cel care „CREDE", cel care se crede mai presus de ceilalți. După cum vezi iertarea și neiertarea sunt procese interioare pe care mintea le-a externalizat iar acest proces ne aduce o suferință cruntă.

Nu poți ierta datorită ego-ului , el rămâne legat de oameni situații sau evenimente, el nu poate accepta și înțelege. Nu acceptă pentru că el însuși are situații similare care sunt în conflict și nu poate înțelege datorită atașamentelor, limitărilor, fricilor și credințelor.

Pentru a ajunge la iertare va trebui să reduci conflictul interior, eliminând sau armonizând programele care intră în conflict și e necesară diminuarea numărului de atașamente, limitări, frici și credințe pentru a putea înțelege cât de cât situațiile conflictuale și ale integra.

E o muncă de durată a cărei efect e magic, pur și simplu vei simți că ai lăsat jos pietrele de moară pe care le cari cu tine de mult timp.

O altă mențiune importantă e necesar de făcut pentru cei religioși, indiferent de religia din care fac parte. DUMNEZEU NU IARTĂ, pe el nu-l interesează acest aspect al vieții tale. Pentru el nu există bine sau rău, de aceea nu există nici noțiunea de greșeală și unde nu e greșeală nu există păcat. Singurul care poate ierta cu adevărat ești tu, doar tu poți ierta așa zisele păcate ce le-ai făcut până acum. Prin definiție păcatul e încălcarea unei norme sau cutume sociale impuse de comunitate. Adică tot de oameni , nu de Dumnezeu. Dumnezeu e Iubire și Armonie, el nu dă norme morale, sociale sau de comportament, pentru că în acest caz nu ar mai fi iubire. In acest caz presupusa lui iubire ar fi condiționată de respectarea acestor norme și cutume morale și sociale. Înțelege că aici e o contradicție flagrantă în scrierile bisericești, care pe de o parte spune că Dumnezeu este iubire iar pe de altă parte îi pedepsește pe cei neascultători. Dacă îi pedepesește pe cei neascultători înseamnă că-și condiționează iubirea de respectarea unor legi „divine", iar condiționarea e în contradicție cu iubirea. Invață să gândești singur, nu mai lua de bune toate aberațiile propăvăduite de preoți, pastori, rabini, mufii, imami, preafericiți, cardinali

sau papi. Educația religioasă e cel mai mare obstacol care poate sta în calea propriei tale iertări, nu lăsa o credință inoculată cu forța să-ți schimbe viața în mod negativ, ia atitudine şi fă ce crezi că e bine pentru tine și nu uita Dumnezeu este iubire, el nu iartă și nici nu pedepsește. Iertarea și pedeapsa sunt arogate de către religiile lumii pentru a conduce și pentru a-și impune dominația asupra lumii.

Iertând se schimbă atât trecutul cât și viitorul. Trecutul e percepția, emoțiile și amintirile pe care le avem despre un anumit moment. Iertând se schimbă percepția și emoțiile despre respectivul moment. Dacă o luăm procentual, iertând schimbăm 2/3 din trecut .

Iertarea te transpune într-o stare de pozitivitate, iar aceasta influențează în mod direct și pozitiv întreaga ta minte și în special lucrul cu subconștientul tău.

Iertarea este granița pe care trebuie s-o treci pentru a schimba definitiv gândirea negativă cu ceea pozitivă. Atenție vorbesc de o trăire firească, de o schimbare de paradigmă și nu de o chestie impusă voit. Iertarea face diferența între ce înseamnă cu adevărat gândirea pozitivă și optimismul impus. Iertarea se adresează ființei tale și nu celorlalți, cu toate acestea de cele mai multe ori nu poți ajunge la propria ființă decât atunci când îi ierți pe toți cei din jurul tău, chiar și pe cei care au dispărut definitiv din viața ta. Iertarea e un proces de durată, un proces in care va trebui să retrăiești momente grele din trecutul tău, să te detașezi emoțional de acele momente pentru a identifica cauzele care au determinat respectiva suferință pentru tine și să recadrezi respectivul eveniment, adică să-i dai o interpretare mai puțin negativă și să-ți vindeci trecutul.

Iertarea îți ia greutățile din spinare, îți dă aripi, te ridică și te conectează cu divinitatea, abia după ce te ierți pe tine vei înțelege conceptul „toți suntem unul". Iertarea e o etapă obligatorie pentru oricine alege drumul către fericire. Fiecare ură pe care o întreții îți pune o piatră în spinare și-ți face o gaură în suflet.

În principiu nu-i poți ierta pe ceilalți pentru că nu te poți ierta pe tine, de aceia procesul iertării începe cu ceilalți, cât timp ajungi să-i ierți pe ceilalți nu mai ai nici un motiv să nu te poți ierta pe tine.

Nu te ierți pentru că pui prea multă presiune pe tine; tinzi către perfecționism; ai așteptări, atașamente și nevoi pe care nu ești capabil să ți le împlinești singur; ți-e frică, iar frica generează furie, de aceia înainte de a te ierta e bine să începi să lucrezi cu fricile, dorințele, nevoile și atașamentele tale. Nu e necesar să le elimini complet pentru a ierta, dar e posibil să fie una sau mai multe din aceste lucruri care să să nu-ți permită iertarea unei anumite persoane, de aceia e bine să știi cum să elimini o frică, o nevoie, o dorință sau un atașament înainte de a începe procesul iertării. Dacă nu faci asta înainte atunci va trebui să înveți aceste lucruri atunci când ierți.

Iertarea e uimitoare, pur și simplu e un salt uriaș în evoluția ta, iertarea te dezleagă de orice lucru material, te împacă cu trecutul, te conectează cu prezentul și e cel mai important pas către fericire. Iertarea este Sfântul Graal al transformărilor tale interioare, abia după acest punct încep minunile în viața ta, totul se schimbă, percepția asupra lumii, asupra oamenilor,

asupra ta, asupra ce credeai că e important, asupra ceea ce știai și asupra propriilor tale credințe. Iertarea te transformă dintr-un muritor de rând într-o ființă divină.

„A greși este omenesc, a ierta este divin" Alexander Pope

4.1.Cum învingi rezistența minții?!

Îți descriu mai jos un truc, care să te ajute să înfrângi rezistența minții:
Incepe prin a-i ierta pe cei care nu ți-au greșit niciodată, în felul acesta mintea face un compromis, începe să ierte. Apoi continuă cu cei care ți-au greșit cu lucruri mărunte și tot așa, din treaptă în treaptă, până ajungi la cei de neiertat. Mintea va continua să facă compromisuri și va scădea intensitatea greșelilor celor din lista ta. Nu e necesar să-ți ceri iertare direct respectivei persoane, totul se poate face mental. Crează-ți un scenariu de iertare. De exemplu: Te întâlnești cu persoana din lista ta care urmează s-o ierți, o saluți, luați loc amândoi, vă priviți câteva secunde și vă zâmbiți. Apoi tu începi „te iert pentru că …", nu căuta „nod în papură", dacă mintea ta nu își amintește nici o greșeală din trecut, ajunge doar „te iert". Apoi celălalt îți spune: „te iert pentru …" , la fel și aici, dacă nu îți amintești cu ce i-ai greșit nu îți forța memoria, e suficient „te iert". După realizarea acestui pas vă ridicați amândoi, vă zâmbiți sincer, vă îmbrățișați şi obligatoriu mențineți îmbrățișarea minim 10 secunde. Dacă nu reuşeşti să menți îmbrățișarea înseamnă că mai e ceva de iertat între voi, e necesar reluarea procesului. Tot acest ritual imginar de iertare nu trebuie să depășească 3-4 minute cu fiecare persoană.

Ține acest ritual mental cu fiecare persoană din lista ta, când ai terminat treci la următoarea listă cu cei cu greșeli „mai grave" . Dacă nu reușești să ierți toate persoanele de pe un anumit nivel, reia procesul mental cu cei de pe nivelul imediat inferior.

„Iertarea este economia inimii... iertarea ne salvează de la cheltuielile mâniei, costurile urii şi risipa spiritului." - Hannah More

Beneficiile iertării:

- Ajungi la iertarea de sine.
- Te „lepezi" de trecut.
- Dispare îndoiala
- Iți aduce libertatea interioară
- Deschide calea iubirii necondiționate
- E pasul necesar pentru trăirea conștientă .
- După realizarea iertării începi să devii cu adevărat TU.

- Nu îți vei mai face scenarii despre trădări, înșelări și răniri.
- Vei lua oamenii așa cum sunt ei în prezent, nu cum i-ai văzut tu în trecut.
- E cel mai important pas către gândirea pozitivă.
- Vei începe să vezi partea bună și frumoasă din oameni.
- Oameni vor interacționa cu tine conform așteptărilor tale, adică vor deveni buni și frumoși în prezența ta. Nu te aștepta ca toți să se comporte la fel, unii au traume adânci care nu le va permite să se manifeste în acest fel.
- Vei simți pentru prima dată că ești conectat cu ceilalți.
- Vei învăța să citești oamenii intuitiv.
- Pentru prima dată vei înțelege cu adevărat că viața e extraordinar de frumoasă și că merită trăită din plin.
- Apare acea armonie dintre inimă și minte, iar dacă acest echilibru nu a apărut, reia procesul de iertare, deoarece undeva a mai rămas o persoană sau o acțiune proprie peste care nu ai putut trece.
- Etapa e încheiată când acceptăm pe toți cei din jurul nostru indiferent cum se manifestă în prezent sau ce-au făcut în trecut.
- Va dispărea acel comportament extremist față de alți oameni cum ar fi xenofobismul,rasismul, misoginismul, homofobismul, etc.
- Vei scăpa definitiv de tendința de a-i judeca pe ceilalți.

Capcanele iertării:

- Să ignori anumite persoane pe care nu le poți ierta.
- E necesar să înțelegi că fiecare are adevărul lui, iar punerea adevărului personal în prim plan, fără să vezi și punctul celuilalt de vedere va duce la agățarea de trecut și la neputința de a ierta.
- Să spui că i-ai iertat dar în inima ta încă îi urăști.
- Să faci tot acest proces mental, fără să implici sentimentele.
- Să menții ura pentru o anumită rasă, etnie sau grup social.

Iertarea celorlalți duce la iertarea ta, iertarea ta duce la acceptarea ta necondiționată, acceptarea ta necondiționată duce la iubirea de sine, iar iubirea de sine îți deschide calea către Divinitate. Un citat celebru, al cărui autor îmi scapă acum, spune:

„ceilalți nu merită iertarea ta, dar tu meriți liniștea pe care ți-o aduce iertarea lor”.

5.Entuziasmul

Entuziasmul este energia generată de o nouă activitate, este emoția începutului și totodată este emoția succesului, pentru că energia entuziasmului vine din imaginea realizării scopului, obiectivului sau muncii tale. Entuziasmul este motorul oricărei activități, este cea mai eficientă formă de a genera energie în orice moment al zilei.

Entuziasmul este cea mai importantă și eficientă formă de motivare, apare in mod natural atunci când faci ceva care îți place sau consideri că le va aduce bucurie celor dragi și implicit ție. Putem spune că entuziasmul este motorul vieții.

Entuziasmul este destul de rar la adulți și de cele mai multe ori dispare la fel de repede cum apare. Dacă privești un copil cât entuziasm are făcând orice ar fi, iți vine să te întrebi cum am reușit să pierdem, noi adulții, o cantitate așa de uriașă de energie?!

Cuvântul entuziasm vine de la cuvintele grecești „en", care înseamnă în, înăuntru și „theos" care înseamnă zeu, adică entuziasm înseamnă să îl ai pe Dumnezeu în tine, ai nevoie de credință în zeul din tine pentru a reuși, ai nevoie de ÎN_CREDE_RE.

Entuziasmul aduce cu el curaj, determinare, curiozitate, încredere, acțiune, deschidere, colaborare și activează interdependența. În manualele de specialitate este specificat că entuziasmul este activat de un scop în viață, acest lucru este doar parțial adevărat. Un scop te poate determina să acționezi la început, dar dacă e un scop pe termen lung energia pulsatoare originală se risipește și ceea ce te va motiva să continui este voința, diferența dintre voință și entuziasm este colosală, pentru că prima consumă energie pentru a face ce crezi că trebuie, a doua te încarcă cu energie când faci ceea ce îți place. Dacă vrei să-ți păstrezi energia de-a lungul unui proiect va trebuie să faci o schimbare de paradigmă, adică să nu te mai intereseze scopul ci drumul, să nu te mai bucuri de realizări ci să te înflăcăreze pașii pentru îndeplinirea lor.

Așadar entuziasmul este strâns legat de câteva trăsături, acestea ar fi:

1. Încredere, care e capacitatea de a crede că ai calitățile și abilitățile necesare pentru a reuși.
2.Pasiunea, ceea ce faci să-ți placă, in lipsa acestui factor entuziasmul nu poate exista, iar dacă tu crezi că există atunci confunzi entuziasmul cu voința.
3. Credință, care e convingerea că ceea ce îți dorești (ți-ai propus) se va implini.

4. Echilibrul interior, nu poți face nimic cu entuziasm cât timp ai mintea agitată, amintește-ți că entuziasm înseamnă Dumnezeul din tine. Chiar dacă uneori poți accesa entuziasmul și în afara unei stări de răbdare și acceptare, această stare nu va ține prea mult, pentru că nevoia de a avea rezultate ACUM e mult mai puternică decât dorința de a termina ce ți-ai propus.
5. Perseverență, ai nevoie de această trăsătură pentru a putea trece peste eșecuri fără să-ți pierzi definitiv entuziasmul. fără acceptare eșecului inflăcărarea de inceput a acțiunilor tale va dispărea datorită fricilor.
6.Prezența, e la fel de importantă ca și echilibrul interior, pentru că in lipsa prezenței mintea acordă timp și energie trecutului sau viitorului, așa că ori te vei gândi la ce ai făcut până acum și cum a ieșit, sau vei planifica excesiv totul limitând substanțial timpul de acțiune.
7.Sănătatea, este un factor destul de important (dar nu determinant), entuziasmul te deconectează de la orice altă problemă, dacă sănătatea ta e precară această decuplare ar putea să fie dificilă.

Entuziasmul e contagios, dacă întâlnești pe cineva pasionat de ceea ce face vei fi inspirat să-l urmezi sau măcar să-i copii energia în activitatea pe care o desfășori, din păcate avem atât de puțini oameni entuziaști.

„Entuziasm. Imbold inconştient pentru saltul în necunoscut.” - definiţie de Ovidiu Oană

5.1.Lucruri care generează entuziasm

1. Un scop în viață, este cel mai mare generator de entuziasm, este carburantul motorului vieții, așa cum am numit mai sus entuziasmul. Un scop are in mod obligatoriu o imagine a succesului, adică ai foarte exact în minte cum va arăta lucrurile când ți-ai implinit scopul și cum te vei simți, această imagine și emoțiile atașate ei ne dă energie. Ne putem folosi de acest lucru extinzând entuziasmul și la alte obiective, pentru asta e necesar să-ți faci o imagine foarte clară a obiectivului în mintea ta și să trăiești efectiv emoțiile care te vor incerca la implinirea lui, iar in momentul in care rămâi fără energie e suficient să readuci imaginea succesului în mintea ta și să retrăiești emoțiile implinirii tale.

2. Pasiunea, care e capacitatea de a face cu plăcere ceea ce faci, de aceia ar fi bine să ne alegem un domeniu de activitate care ne place și ne aduce bucurie. Dacă ai un hobby știi deja că îți găsești mereu energie pentru pasiunea ta indiferent cât ai fi de obosit.

3. Îndrăgostirea, asta pentru că atât îndrăgostirea cât și entuziasmul dezvoltă același hormon in creierul nostru, acesta se numește „PEA” (nuștiu prea multe despre el, am auzit despre el într-o conferință TEDEx și aș fi recunoscător dacă cineva mi-ar da câteva informații despre el). Același hormon apare și atunci când facem sex, lipsa acestui hormon scade apetitul sexual, așa că fă sex dacă vrei să fii plin de energie peste zi.
4. Iubirea, aici lucrurile se complică puțin pentru că nuștiu dacă iubirea înlocuiește entuziasmul sau entuziasmul amplifică iubirea. Indiferent cum ar fi chiar nu contează cât timp te simți bine și împlinit și poți dărui cu mărinimie din preaplinul tău.
5. Păstrează-ți sufletul de copil, un copil se entuziasmează la orice activitate, fii precum un copil
6. Intreține-ți curiozitatea, dorința de a invăța activează entuziasmul.
7. Fii pozitiv, râzi și bucură-te de lucrurile mărunte din viața ta, o stare pozitiva va aduce mult mai ușor entuziasmul.

În încheiere o să-ți recomand un exercițiu care să te ajute să readuci entuziasmul in inima ta:

1. Alege-ți o melodie de relaxare, una care crezi că te încarcă energetic.
2. Stai intr-o poziție cât mai comodă și relaxează-ți corpul și apoi mintea, fii atent la respirația ta și la emoțiile care te incearcă.
3. Imaginează-ți cum arată dorința sau obiectivul tău la final, pune în imaginea mentală cât mai multe detalii despre obiectivul tău.
4. Acceptă și amplifică emoțiile care te incearcă atunci când menții in minte imagine succesului sau realizării tale.
5. De fiecare dată când te simți demotivat sau lipsit de energie readu în minte imagine succesului tău și entuziasmul va reapărea instant.

După cum vezi entuziasmul face diferența dintre un om de succes, un om motivat să facă ceea ce trebuie pentru împlinirea și bucuria lui și un om fără vise, fără planuri, care își trăiește viața de pe o zi pe alta, găsește-ți Dumnezeul din tine și vei găsi drumul spre succes!

„Puterea magnetică a entuziasmului produce efecte, indiferent dacă este vorba de entuziasm animat sau de entuziasm autentic.” - Herbert Harris

6. Credința

Credința = pesimismul, neincrederea, speranța, optimismul, certitudinea

Credința e convingerea că ceea ce ne dorim se va îndeplini. Ea poate fi și negativă, chiar dacă aparent pesimismul și neîncrederea sunt opuse credinței, ele sunt tot credințe, doar că sunt exprimate la modul negativ. Pentru a înțelege de ce pesimismul este tot o credinței, e necesar să menționez că mintea subconștientă nu percepe negațiile, tot ce vine cu NU în față va fi transformat în afirmație. De exemplu cereri de genul „NU mai vreau să-mi fie rău!" va fi transformată în afirmație pozitivă de subconștient și tratată ca atare, așadar cererea de mai devreme va fi transformată în: „ VREAU să-mi fie rău!" . Diferența între ele nu o face modul de exprimare ci ele devin identice datorită modului în care sunt percepute și interpretate de minte.

Credința e cea mai creativă emoție umană, e singura capabilă să transpună în realitate imaginația, gândurile și ideile tale.

Să nu confunzi credința cu religia, credința e o dorință proprie adaptată după nevoile și cerințele tale, religia e un ritual bazat pe credință care exprimă nevoile și cerințele unei instituții, în speță biserica. Chiar dacă diferențiem credința de religie, adesea asociem credința cu divinitatea, considerăm că doar divinitatea ne poate îndeplini dorințele. Acest lucru nu e neapărat rău, doar că provine dintr-o prejudecată eronată, prejudecată provenită din religie și anume din convingerea că „nimic nu se face fără Dumnezeu" . Această convingere nu e departe de adevăr, dar poate da interpretări greșite la alte valori și credințe din viața ta, lucru care te-ar putea ține pe loc la un moment dat. Dumnezeu e Iubire și Armonie, Universul are mecanisme care să echilibreze fiecare situație nou generată, e la fel ca în fizică: „fiecare acțiune are și o reacțiune egală și de sens contrar", cu diferența că reacțiune Universului nu e de sens contrar ci de aceeași frecvență. Adică pentru fapte rele vei fi „recompensat" cu necazuri, iar pentru acțiuni pozitive Universul te va cadorisi cu lucruri minunate. Acest lucru se întâmplă pentru că tu atragi lucruri și situații după puterea credinței tale, lucrurile care sunt pe aceeași frecvență cu tine și cu acțiunile tale. Dacă ai o atitudine negativă vei atrage lucruri negative la un moment dat (frecvența e mai joasă astfel atracția unor astfel de lucruri e mai greoaie) , dacă ai o atitudine pozitivă vei atrage doar lucruri bune în viața ta și asta foarte repede, și unul după altul. Un astfel de om e categorisit drept NOROCOS, pentru că atrage doar ce e bun în viața lui. Norocul nu are nici o legătură cu asta, credința e cea care generează această forță de atracție.

Putem vorbi de o clasificare a credinței în funcție de tăria și capacitatea de a menține concentrarea pe dorințele tale. Așadar avem:

Pesimismul - este trăirea în care consideri că totul merge împotriva ta, că nimic nu e așa cum ar trebui, ea provine dintr-o gândire profund negativă și autodistructivă.

Neîncrederea- este atitudinea în care îți exprimi pesimismul în legătură cu un anumit subiect. Este o atitudine temporară şi nu o trăire constantă precum pesimismul.

Speranța – este o atitudine pozitivă venită dintr-o gândire negativă, în care știi că lucrurile merg prost pentru tine dar îți dorești ca acest lucru să se schimbe, vrei să vină cineva din exterior să te ajute să depășești acest moment din viața ta, fără ca tu să ieși din zona de confort. Speranța e cea cu care-și racolează biserica adepții, în schimbul unui ajutor simbolic și a multor promisiuni de mai bine, își atrag adepții cu declarații mincinoase. Tot speranța e cea care consolidează și perpetuează mitul eroului, adică acel personaj care vine să-i scoată din necaz pe cei neajutorați. Chiar dacă e considerat de mulți o virtute, eroismul e extrem de nociv pentru că dă speranțe deșarte oamenilor și îi menține în starea vegetativă în care au intrat singuri.

Optimismul – e trăirea în care crezi că totul va fi roz, e foarte asemănător cu speranța în sensul că dorințele tale vrei să-ți fie îndeplinite de alții, doar că optimismul vine dintr-o gândire preponderent pozitivă. Cu alte cuvinte optimismul e o credință fără prea multă acțiune. Optimismul e o fază de trecere către credință și dacă nu facem ceva concret pentru îndeplinirea propriilor noastre obiective (adică să devenim proactivi) această stare va dispărea rapid la primul necaz mai mare cu care te vei confrunta. Optimistul e credinciosul care nu vrea să iasă definitiv din zona de confort.

Credința – e atitudinea în care îți urmărești cu determinare obiectivele și dorințele și faci pași concreți pentru îndeplinirea lor. Credința te face să fii proactiv, adică îți dă energie și motivație pentru a-ți realiza propriile dorințe și obiective.

Certitudinea – e cea mai înaltă formă a credinţei, ca și atitudine se aseamănă cu speranța cu diferența că nu aștepți ca alții să-ți îndeplinească dorințele ci ȘTII cu siguranță că acestea se vor îndeplini de la sine. O altă diferență semnificativă e că dorințele tale nu mai sunt egotice ci vin dintr-o profundă legătură cu divinitatea, te-ai abandonat pe deplin credinței „facă-se voia ta” . Certitudinea diferă de credință prin faptul că nu-ți mai urmărești obiectivul, chiar dacă faci pași pentru îndeplinirea obiectivului ei sunt făcuți pentru bucuria drumului până la obiectiv și nu pentru îndeplinirea unei satisfacții personale. Certitudinea e credința în care te abandonezi definitiv puterii Divine. Pentru a înțelege mai bine certitudinea o să dau câteva exemple banale. Când mergi la fântână sau la robinet să bei apă, ȘTII că apa e bună de băut și o consumi cu încredere. Știi că după ploaie va ieși soarele, știi că după iarnă vine primăvară, știi că te poți baza pe familie să te sprijine atunci când ai nevoie (cu mici excepții), etc. . Această credință se

va extinde peste aproape toate situaţiile din viața ta. Certitudinea e ceva mai complexă pentru că e necesar să cunoști iubirea necondiționată și smerenia pentru ca ea să se manifeste, iar egoul tău aproape că nu mai există atunci când ȘTII că totul se va îndeplini după voia ta, care nu mai e voia ta ci a divinității. Tu devii instrumentul prin care Dumnezeu își manifestă creația. Atenție mulți au tendința de a crede acest lucru, de a-l stabili drept ideal, e o mare capcană , pentru că credința aparține egoului, certitudinea e o trăire în afara egoului, aparține spiritului. Credința e impunerea propriei voințe (putem spune că e o trăsătură a voinței), certitudinea e dincolo de propria voință, e trăirea în comuniune cu divinitatea.

Credința este generator de energie și motivație, îndeamnă la acțiune, îți aduce satisfacții personale iar mai târziu fericirea și bucuria drumului până la obiectiv (care e o satisfacție constantă pe tot parcursul realizării obiectivului). Chiar dacă nu vei ajunge la certitudine, credința îți va schimba radical viața, pur și simplu odată cu credința îți vei construi singur destinul.

Majoritatea dintre noi au trecut prin fazele incipiente ale credinței și anume pesimism, neîncredere, speranță și optimism, doar că puțini au ajuns la adevărata credință. Asta pentru că credința necesită două schimbări majore în viața ta. Prima, să treci de la o gândire negativă la una pozitivă , iar a doua să-ți găsești curajul pentru a ieși din zona de confort pentru a acționa în sensul gândirii și intențiilor tale.

Credința este o emoție pe care o clădești în timp, ea vine și se amplifică odată cu evoluția ta. Credința este cheia legii atracției, cu cât ai mai multă credință cu atât vei atrage mai multe lucruri frumoase în viața ta. Și nu uita, tot credința e cea care-ți aduce necazuri în viața ta dacă îți exprimi dorințele la modul negativ.

„Pentru a realiza lucruri mari trebuie să și visăm, nu numai să facem. Trebuie să și credem, nu numai să plănuim.” — Anatole France

6.1.Religios vs. credincios

In principiu omul religios se roagă, sau mulțumește, cu scopul de a primi ceva puțin mai târziu sau chiar ACUM dacă se poate. Credința e convingerea că ceea ce îți dorești se va îndeplini. Când ai credință știi că vei primi acel ceva când vei fi pregătit să-l accepți.

Religiosul se roagă pentru a-și întări credința și a primi ceva ce îi va îmbunătăți viața, credinciosul ȘTIE că își va imbunătăți viața dacă lucrează cu el și la dorința lui.

Religiosul e iresponsabil (vrea ca alții să-i implinească dorințele, in speță Divinitatea), credinciosul e responsabil pentru că acționează pentru a își implini propriile dorințe.

Religiosul are măști, cere mai mult decât poate duce sau accepta (de cele mai multe ori din ignoranță, avariție, dorință de putere sau egoism), credinciosul e sincer, cere doar ce are nevoie și cât are nevoie.

Religiosul e ahtiat după posesiuni materiale (chiar când se roagă pentru sănătate, tot dorințele materiale l-au dus in situația de a-și pierde sănătatea), credinciosul caută implinirea spirituală (când vorbim de spiritual, nu mă refer exclusiv la spirit și la armonizarea corpului fizic cu mintea și spiritul).

Religiosul se impotrivește mersului firesc al lucrurilor, credinciosul se adaptează mediului, el curge impreună cu viața și nu impotriva ei.

Religiosul devine frustrat și se revoltă impotriva Divinității sau se autoacuză dacă nu primește ceea ce cere, credinciosul îi revizuiește dorința, dacă nu primește ceea ce cere, pentru că sunt două motive pentru care nu a primit: ori ceea ce a cerut nu îi trebuie (dorința maschează o altă dorință), ori încă nu e pregătit să primească (unele dorințe necesită schimbări majore la noi).

Oamenii merg la biserică să-și găsească credința, dar credința nu va fi găsită niciodată în exterior, caut-o la interior, doar acolo o vei găsi.

În concluzie se roagă doar cei care nu au suficientă credință, așa că, dacă mergi la biserică și te numești credincios eu zic să te mai gândești.

Credinţă

Precum eram îndrăgostit sadea,
Juratu-ţi-am credinţă, draga mea
Şi nu ştiam, malefică fiinţă,
Că am atâţia "fraţi" întru credinţă!

epigramă de Petru Băneşti

7.Admirația

Admirația face conexiunea mentală cu oamenii și mediu înconjurător și este o emoție magnetică care aduce schimbări rapide în cel care o folosește.

Admirația e starea în care faci conexiunea cerebrală cu Universul, natura, sau cu alți oameni. Adică te transpui în locul obiectului admirat și astfel se crează o legătură mentală, energetică și spirituală cu respectivul obiect, astfel se crează un canal direct de comunicare cu subconștientul tău și astfel devii complet „vulnerabil" la stările emoționale trăite în acel moment. Ceea ce admiri atragi cu o forță magnetică, pentru că admirația generează gânduri și emoții pozitive, care contribuie la accelerarea procesului de atracție.

Admirația e o formă de meditație, pentru că îți golește mintea de gânduri, te aduce în prezent și te conectează cu divinitatea. Admirația deschide calea către iubirea necondiționată și fericire.

Admirația este opusul invidiei, ele sunt aproape identice, diferența e că invidia te face să-ți dorești obiectul invidiei tale (adică vrei exact acea mașină, casă sau bijuterie), pe când admirația deschide căi ca tu să ai un obiect asemănător. Una e pozitivă și cealaltă negativă, una vine din frică (invidia e frica că nu vei avea niciodată obiectul invidiei tale) cealaltă vine din iubire (îți arăți respectul și bucuria pentru reușita proprietarului și frumusețea obiectului)

„Admiraţia este formă primară şi ardentă a cunoaşterii, o cunoaştere care îşi laudă obiectul, care o valorează." -definiţie de ***Gastion Bachelard***

Când admirăm subconștientul nostru crează o nouă rețea neuronală (procesul e identic cu afirmațiile, doar modul de introducere a datelor și timpul de transfer diferă), acest nou program introdus va deveni activ cu cât admirăm mai mult respectiva calitate, trăsătură sau manifestare (la fel ca la afirmații, ai nevoie de repetare pentru a se forma o rețea neuronală definitivă).

De aceia e important să fim atenți ce admirăm, că admirația nu face diferența între pozitiv și negativ, între bun și rău. Poți asimila la fel de repede șarmul unui artist și/sau viclenia unui politician, inteligența unui escroc și/sau creativitatea unui inventator. Alege cu grijă ce admiri, pentru că admirația va atrage noi trăsături de caracter în viața ta, unele pe care poate nu le vrei. Mare atenție când admiri oameni, pentru că vei atrage atât calitățile cât și defectele respectivului (defecte pe care de cele mai multe nu le vezi). De aceia ar fi bine să-ți faci o listă cu trăsături pe care vrei să le asimilezi, ca ulterior să cauți și să admiri doar acele trăsături până la asimilare completă. Nu doar oamenii îți pot da trăsături de caracter, ci și lucruri neînsuflețite, cum ar fi armonia naturii, calmul muzicii, spontaneitatea teatrului, etc. În acest caz vei atrage armonia, calmul și spontaneitatea. Adică vei atrage acea frumusețe interioară pe care o descoperi tu când admiri respectivul obiect. Cea mai eficientă și rapidă cale de a te dezvolta prin admirația este admirarea frumuseții. Frumusețea îți deschide calea către armonie, iar armonia îți aduce echilibrul interior, atât de căutat de fiecare căutător de adevăr. Când admiri

ceva caută-i, înainte de toate, frumusețea și armonia respectivului lucru, moment sau acțiune și astfel vei deveni un magnet uriaș pentru armonie. Totodată admirația este o metodă excelentă de a amplifica emoțiile pozitive precum respect, bucurie, fericire și pace.

Admirația e procedeul pe care l-am folosit cel mai mult când am început dezvoltarea personală, în afară de asimilarea de noi trăsături, admirația mi-a mai adus și credința că în fiecare om există ceva bun, e necesar doar să cauți în interiorul lui pentru asta, și mi-a adus armonia cu mine și natura.

„Admiraţia este suprema bucurie a înţelegerii." -definiţie de ***Albert Camus***

Admirația iți schimbă comportamentul, stările emoționale (le amplifică pe cele existente și aduce altele noi), iți aduce noi abilități (în special mentale și emoționale) iți modifică credințele și valorile personale care sunt temelia pe care se formează toate programele din subconștient.

Admiră și vei fi admirat !

8. Respectul și Recunoștința

Respect sau recunoștință, gratitudine, prietenie, afinitate, amabilitate, simpatie.

Respectul e starea de recunoștință pe care o arăți unei persoane, unui grup de persoane sau unor instituții sociale. Pentru a înțelege respectul e necesar să definim și recunoștința. Recunoștința e trăirea emoțională și mentală în care mulțumești pentru ceva anume. Așadar recunoștința e trăirea interioară iar respectul e exteriorizarea acestei trăiri. Recunoștința e prima emoție magnetică, dacă practicăm recunoștința în mod regulat ea va atrage în viața noastră alte emoții pozitive, fără ca noi să facem ceva expres pentru aducerea acestor emoții. Singura emoție mai puternică din acest punct de vedere e admirația.
Respectul de foarte multe ori e confundat cu submisivitatea, mai ales la oamenii în vârstă care pun egal între respect și ascultare oarbă. Ei bine respectul nu are deloc legătură cu supunerea, chiar dacă mă vor contrazice o mulțime de bunici și mare parte din părinți. Respectul în primul rând e reciproc, nu poți cere aprecierea celuilalt fără ca tu să-ți arăți simpatia față de el. Se tot spune că respectul se câștigă odată cu vârsta, asta e una din cele mai mari prejudecăți. Oamenii în vârstă denigrează și vorbesc urât despre tânăra generație dar au pretenții ca ei să-i respecte,

iar când aceștia nu o fac (pentru că e absolut normal să nu respecți pe cineva care nu te place) bătrânii se supără și astfel li se confirmă credința că „tinerii nu știu ce e respectul”. Dar cum ar putea ști ce e respectul dacă chiar cei care ar trebui să-i învețe uită să-i trateze cu respect?

Dorința de a fi respectat (care nu e tot una cu respectul, pentru că e unilateral) vine din așteptările pe care le ai de la ceilalți, iar când ceilalți acționează altfel decât ai anticipat tu o consideri lipsă de respect. Acest mod de a vedea respectul e nociv și periculos, pentru că adeseori duce la violențe datorate credinței că nu ai fost respectat. În acest caz „respectul” pe care-l ceri e doar o scuză pentru a te manifesta agresiv față de ceilalți și pentru a-ți arăta puterea și/sau „înțelepciunea” și astfel acționezi să-l „pui la punct pe celălalt”, acțiune de cele mai multe ori gratuită.
Această atitudine a adulților în fața copiilor îi fac pe aceștia să nu înțeleagă deloc ce e respectul pentru că adeseori cerințele pe care le cer sunt contradictorii, de exemplu: „uite-te în ochii mei când vorbesc cu tine!” , ca apoi dacă copilul se uită prea mult în ochii tăi să-i spui: „de ce mă privești insistent, mă sfidezi?” ; „spune-mi adevărul ” , iar când adevărul nu e cel așteptat apare rapid replica „mă minți!” .
Cu astfel de atitudini copilul nu va înțelege niciodată ce e respectul, va deveni timorat în prezența ta și îi va fi frică să se apropie de tine pentru că nu știe când a greșit, sau dacă a greșit. Un copil care nu înțelege respectul nu va înțelege prietenia, nu va reuși să simpatizeze pe cineva sau ceva, va fi exagerat de amabil călcându-și propriile drepturi în picioare pentru a face pe plac celorlalți, îi va fi frică să acționeze pentru că se teme de eșec, se va simți lipsit de valoare și va avea o stimă de sine scăzută. După cum vezi respectul e esențial în dezvoltarea unui copil. Dacă iubire necondiționată e mai greu de oferit copiilor, măcar învață să oferi respect propriilor tăi copii.

Respectul e prima formă de iubire, una incipientă în care e nevoie de reciprocitate pentru ca el să existe. Respectul e esențial în relațiile interumane, iar dacă nu îl înveți la timp vei deveni rapid un tip retras și fără prieteni.
Așa cum am spus când am definit recunoștința, recunoștința e una din cele mai magnetice emoții, ea atrage alte emoții pozitive, adică odată cu practicarea recunoștinței, ea va veni la pachet cu toate celelalte emoții pozitive. De multe ori îți va fi greu să-ți arăți recunoștința deoarece te concentrezi pe părțile negative ale vieții și uiți intenționat pe cele pozitive. Practica recunoștinței presupune să te concentrezi pe ceea ce ai și îți face viața mai ușoară zi de zi. De exemplu poți fi recunoscător pentru: viață, aerul pe care-l respiri, apa pe care o bei, casa, mâncarea, familia, locul de muncă, prietenii, natură, animale de companie, lumina soarelui, sănătatea ta, corpul tău, mintea ta, etc.
Dacă vrei să practici recunoștința zilnic, seara înainte de culcare caută 3 lucruri de peste zi pentru care ești recunoscător, care ți-au făcut ziua mai bună și pentru o secundă te-a rupt din monotonia vieții cotidiene. Vei observa că după 2-3 săptămâni aceste trei lucruri vor crește de la o zi la alta, atrăgând și mai multe lucruri pozitive în viața ta.
Practicând recunoștința vei scăpa de: autocompătimire, regrete, invidie, supărare, emoții și trăiri negative și nu te vei mai compara cu alții. Fie că exteriorizezi recunoștința transformând-o

în respect fie că o ții doar pentru tine, practica recunoștinței e unul dintre cele mai eficiente mecanisme de dezvoltare personală.

Recunoștință,
de Lin Kaiting

Fii recunoscător celui care te-a vătămat, căci ți-a oțelit voința.
Fii recunoscător celui care te-a înșelat, căci ți-a lărgit orizontul cunoașterii.
Fii recunoscător celui care te-a abandonat, căci astfel te-a învățat că nu trebuie să depinzi de nimeni şi de nimic.
Fii recunoscător celui care te-a doborât, căci astfel ți-a întărit capacitățile.
Fii recunoscător celui care te-a dojenit, căci astfel ți-a sporit înțelepciunea.
Fii recunoscător tuturor celor care te-au întărit și te-au desăvârșit.

Învață să spui mulțumesc din inimă și viața ta se va schimba cu 180 de grade.

8.1.Aprecierea

Aprecierea este o părerea pozitivă a celorlalți despre tine sau despre un anumit comportament al tău de care depinde în mare parte stima ta de sine. Mai nou aprecierea se extinde și asupra felului în care ne îmbrăcăm sau asupra lucrurilor pe care le avem. Întrebarea firească este, această părere arată sau nu valoarea ta ? Cred că știi povestea celor 100$ mototoliți, aruncați pe jos și călcați în picioare, indiferent ce am face cu ei valoarea lor nu se schimbă. Dar când vorbim despre noi, cât timp căutăm aprecierea celorlalți, valoarea noastră scade dacă suntem mototoliți, aruncați pe jos sau călcați în picioare și culmea dacă credem asta în timp valoarea noastră chiar scade.
Nevoia noastră de aprecierea atinge cote extreme și ajungem în situația aberantă în care ne consumăm mare parte din energie pentru a primi aprecieri de la ceilalți. Această nevoie e oarecum naturală, când suntem mici avem nevoie de confirmări pentru a verifica dacă ceea ce facem este bine sau nu, dar sistemul scolastic a dus aceste aprecieri la paroxism. Suntem apreciați cu note pentru a ne diferenția, măcar dacă notele ar fi obiective, dar ele depinde de foarte multe lucruri și din păcate foarte puține de cunoștințele elevului.
Ca să trec în revistă câteva lucruri care determină nota elevului aș menționa:
- starea de spirit a profesorului
- exigența profesorului (unii consideră că 10 e doar pentru profesor, sau pentru un 10 ar trebui să vii cu informații care nu se găsesc în manual)
- felul cum te vede profesorul (unui elev bun i se va mări nota, unuia mai slab i se va micșora nota)

- nivelul general al clasei stabilit de profesor
- aprecierile celorlalți profesori asupra clasei sau asupra elevului

Același lucru se întâmplă și cu aprecierile celorlalți făcute asupra ta. Ceilalți te apreciază în funcție de valorile lor și în mare măsură de felul cum te văd ceilalți, pentru că oamenii nu au încredere în părerea lor. Dacă ceilalți nu au încredere în părerea lor tu de ce ai avea tu încredere în ea? ...și mai ale de ce îți trasezi viața după această falsă părere a celorlalți?!?

Dacă chiar îți pasă de copilul tău învață-l să nu mai țină cont de note, notele sunt în mare parte subiective și nu vor arăta niciodată adevărata lui valoare. Cât timp copii nu țin cont de note nu pot fi manipulați cu critici sau cu aprecierile celorlalți. Nu se vor lăsa manipulați pentru că ceea ce spun ceilalți nu contează pentru ei, vor învăța să se valorizeze singuri și astfel își vor crește încrederea în sine și vor acționa cu curaj în orice situație. Sistemul actual de notare te face dependent de aprecieri, nu-ți lăsa copilul să devină dependent, orice dependență (fie ea și „nevinovată") este extrem de nocivă pentru sănătatea oricui și mai ales pentru succesul acelei persoane.

„dacă singura rugăciune pe care ai spune-o toată viața ta ar fi "mulțumesc", ar fi de ajuns. "
- Meister Eckhart

8.2.Simpatic vs antipatic

Simpatic e o persoana pe care o placi și în preajma căruia vrei să stai, este un sentiment fals de afecțiune pentru că criteriile după care apreciem o persoană ca fiind simpatică sunt total subiective. Pentru fiecare persoană definiția simpaticului e alta, există câteva trăsături generale care fac ca unii oameni să fie simpatici în ochii altora, acestea ar fi : umorul, amabilitatea, generozitatea, deschiderea, charmul și cultura generală. Ciudat e că introducem cultura generală în aceste trăsături, dar există un mare DAR cu privire la această trăsătură, să nu ai o cultură mai mare decât a mea, adică „îmi place confruntarea dar tot eu vreau să câștig" sau măcar să fie egal.

Dorința de a fi simpatici în ochii celorlați e așa de mare încât facem tot posibilul să accesăm intenționat trăsăturile unui om simpatic cu speranța că vom deveni plăcuți în ochii celorlalți. Spunem bancuri chiar dacă nu avem nici o idee cum ar trebui spus unul, facem glume (de cele mai multe ori proaste sau nesărate), exagerăm cu amabilitatea chiar și atunci când ar trebui să fim tăioși, sărim în ajutorul celorlalți de fiecare dată când ni-l solicită, uitând de noi, și băgăm în noi tone de informații inutile pentru a fi „culți". Mai greu e cu deschiderea care necesită o aerisire a minții de frici, condiționări și limitări și cu charmul care e o trăsătură naturală și care vine din interior.

Faci toate acesta pentru a-ți satisface nevoia de atenție și afecțiune, nevoi pe care un simpatic le primește din plin. Dar așa cum am zis mai sus fiecare om are propriile lui criterii de identificare a unui simpatic, pe lângă cele generale (care nu trebuie neapărat să fie toate)

fiecare dintre noi mai are unul două criterii personale (sau mai multe) și dacă nu le îndeplinești pe toate dintr-o dată treci de la simpatic la antipatic. Sau dacă tu ai valori care sunt in contradicție cu valorile personale ale celuilalt iarăși vei fi etichetat antipatic, chiar dacă tu ai toate trăsăturile din lista de simpatic a celuilalt. Sau dacă manifești o trăsătură pe care celălalt o urăște, va extinde ura asupra întregii tale persoane. La fel se întâmplă dacă ai anumite comportamente care celuilalt nu îi plac, „e simpatic dar... fumează” și ușor, ușor ești împins peste linia care delimitează simpatic de antipatic.

Linia dintre cele două noțiuni este foarte subțire și indefinită, nu vei putea niciodată să fii simpatic tuturor oamenilor, e imposibil, vei ajunge să suferi, pentru că te vei forța să fii așa cum nu ești, vei fi amabil cu cine nu trebuie, vei sări în ajutorul celorlalți uitând de cei dragi, vei fi patetic cu glumele tale proaste și toate astea în numele unei noțiuni ideale de neatins.

Dacă chiar vrei să fii privit admirativ caută și însușește-ți deschiderea, deschiderea va aduce schimbări interioare importante iar aceste schimbări vor activa charmul personal.

Fii recunoscător

Fii recunoscător pentru că nu ai deja tot ce îţi doreşti.
Dacă ai fi avut, la ce ar mai fi bun să te uiţi înainte?
Fii recunoscător când nu ştii ceva
Pentru că ai ocazia să înveti
Fii recunoscător pentru momentele dificile.
Pentru că în acele momente creşti
Fii recunoscător pentru limitările tale
Pentru că îţi dau ocazia de îmbunătăţire
pentru fiecare provocare
Pentru că îţi întăreşte puterea şi caracterul
Fii recunoscător pentru greşelile tale
Pentru că ele te învaţă lecţii valoroase.
Fii recunoscător pentru că te simţi obosit
Pentru că înseamnă că ai făcut diferenţa
E uşor să fii recunoscător pentru lucrurile mici
Insă o viaţă plină de împliniri vine la cei care
Sunt recunoscători şi pentru obstacole.
Recunoştinţa poate transforma negativul în pozitiv
Găseşte o cale pentru a fi recunoscător pentru problemele tale
Si ele pot deveni binecuvântări.

9.Iubirea

S-a vorbit mult despre iubire și se va vorbi și mai mult de aici înainte, fiecare dintre noi înțelege altceva când e vorba de iubire și de aici și multitudinea de păreri despre iubire, cum este sau cum ar trebui să fie. Iubirea este o trăire, o trăire care apare când ești în armonie cu tine, cu natura și cu ceilalți. Nu poți vorbi de iubire dacă nu ai ajuns la echilibru, la iubirea de sine și la acceptarea ta deplină, dacă vorbești înainte de asta tot ceea ce spui sunt doar povești preluate de la alții, sau scenarii din mintea ta. Pentru a înțelege pe deplin iubirea e musai să înțelegi respectul, respectul e prima formă de iubire. Respectul e starea emoțională în care iți arăți recunoștința și aprecierea pentru o persoană anume, respectul e o trăire interioară și nu o impunere. Respecți pe cineva pentru ceea ce este, ceea ce face, pentru felul în care arată sau se comportă, pentru felul în care vorbește sau transmite sau pentru ceea ce te face să simți tu în prezența lui. Respectul e o formă personalizată de admirație. Diferența dintre iubire și respect este că iubirea se adresează întregii ființe, respectul se limitează doar la anumite atribute sau părți din întreg.

Din păcate respectul s-a pierdut pe drum și foarte puțini oameni mai știu ce înseamnă respectul cu adevărat. Astăzi sunt două forme de respect promovate, respectul „celor 7 ani de acasă”, prin care ți se cere să-i respecți pe toți ca tu să pari în ochii lor „bine crescut” și respectul instituționalizat, prin care orice persoană publică investită într-o funcție publică „trebuie” respectată. Aceste două forme de respect duc la frustrare, pentru că respectul nu poate fi decât reciproc, nu poți fi respectat decât atunci când respecți, nu vei primi iubire decât atunci când iubești. Această formă impusă de respect te pune din start în poziție de inferioritate. Respectul fiind prima formă de iubire, iar principala trăsătură a iubirii este libertatea, această formă impusă de respect niciodată nu va fi mai mult de o impunere socială, o cutumă de politețe socială, doar atât. Dacă ai impresia că educându-ți copii să-i respecte pe toți pentru ca ei să fie respectați greșești groaznic, copii tăi nu vor fi niciodată respectați, pentru că se pun singuri în inferioritate când arată respectul impus celorlalți.

Iubirea înseamnă libertate, acceptare și înțelegere. Nu poți iubi înainte de a trăi libertatea, în lipsa libertății iubirea va fi condiționată și se va transforma în nevoi și atașamente, adică va fi condiționată de împlinirea unor nevoi personale. Nu poți ajunge la iubire fără acceptare, iar când vorbim de acceptare nu vorbim despre acceptarea ego-urilor ci despre acceptarea ființelor din spatele ego-urilor. Dacă ai întâlnit vreodată un om care manifestă iubirea ai remarcat că în prezența lui te simți dezbrăcat de caracter, pentru că el te vede așa cum ești tu și nu cum vrei tu să pari. Înțelegerea este cireașa de pe tort, pentru că nimic din lumea asta nu este ce pare să fie, totul este văzut, analizat și interpretat prin prisma ego-ului, înțelegerea sparge acest monopol al ego-ului și pătrunde sensul trăirilor, acțiunilor și evenimentelor dincolo de orice interpretare personală.

Învață să respecți și vei începe să înțelege ce înseamnă iubire, lucrează cu tine și vei deschidea calea iubirii, acceptă-te așa cum ești și vei îmbrățișa iubirea, învață să înțelegi și vei radia iubire.

Iubirea este capacitatea de ai înțelege și ai accepta pe ceilalți așa cum sunt, e reîntoarcerea la sursă, devii una cu natura și cu viața, e stare în care poți dărui necondiționat. Iubirea e cea mai intensă și puternică emoție.

E foarte greu de explicat cum se simte iubirea, pentru că nu există nici un reper asemănător la care să te raportezi când compari iubirea, nici măcar emoțiile care preced iubirea în frecvență nu se pot compara cu iubirea.

„Venim din Iubire, trăim în Iubire, ne întoarcem în Iubire. Suntem Iubire."
- Cătălin Manea

9.1.Caracteristicile iubirii

Pentru a mă face mai bine înțeles voi detalia mai jos caracteristicile iubirii, adică elementele care cumulate dau iubirea divină. Acestea sunt:

1. Înțelegerea
2. Valorizarea
3. Iertarea
4. Iubire de sine sau libertatea
5. Compasiunea
6. Smerenia

1.Înțelegerea. Este elementul esențial care definește în mare parte iubirea, fără ea nu pot exista celelalte caracteristici. Înțelegerea e abilitatea de a accepta și a raționaliza cauzele care au dus la o anumită acțiune sau manifestare. Pentru această abilitate ai nevoie de două mari trăsături de caracter și anume empatia, care te ajută să te pui în locul celuilalt și să trăiești experiența prin mintea și emoțiile lui, și a doua trăsătură e o minte deschisă, capabilă să accepte un adevăr fără al trece prin propriile filtre, adică să **ACCEPȚI ADEVĂRUL CELUILALT** nu adevărul tău.

2.Valorizarea. Este capacitatea de a te aprecia și a-ți folosi întregul tău potențial la capacitate maximă. Valorizarea e trăsătura care te face original și irepetabil, pentru că te vei purta și manifesta exact așa cum ești tu și nu cum vor alții să fii. Valorizarea este poarta pe care o deschizi către **CREATIVITATE și ORIGINALITATE.**

3.Iertarea. Am vorbit deja despre iertare, iertarea este esențială pentru a ajunge la iubirea de sine, care e primul pas important către iubirea divină. Iertarea duce la acceptarea ta și a celorlalți, elimină prejudecăți legate de tine și ceilalți și te face să înțelegi că tu ești cea mai importantă persoană din lume pentru tine. Lecția pe care o predă iertarea e **ACCEPTAREA**. Nu poate exista acceptarea celorlalți înainte de acceptarea ta.

4.Iubirea de sine sau libertatea. Este cel mai important pas pe care-l faci către iubirea divină, doar iubindu-te pe tine poți extinde acest sentiment la tot ce te înconjoară. Iubindu-te pe tine vei face cunoștință cu Dumnezeu, vei reuși pentru prima dată să-l simți și să-l cunoști așa cum e EL, nu căuta să raționalizezi acest moment pentru că nu vei face decât să te îndepărtezi de Dumnezeu. Iubirea de sine presupune eliberarea de sub jugul minții, e prima dată când vei înțelege cu adevărat ce înseamnă **LIBERTATEA.**

5.Compasiunea. Este iubirea de sine dusă la un alt nivel, este acceptarea necondiționată a tot ce te înconjoară, compasiunea presupune o legătură spirituală cu toate ființele, este poarta prin care-l lași pe Dumnezeu să vină la tine, iar tu ajungi să simți prin EL. Compasiunea e trăirea și acceptarea principiului **„TOȚI SUNTEM UNUL” .**

6.Smerenia. Este abilitatea de a te aprecia la justa ta valoare fără exagerări și fără minimalizări, îți știi cu exactitate care este locul și rolul tău în Univers și te manifești ca atare. Smerenia presupune obligatoriu deschidere către spiritualitate, la acceptarea unui Dumnezeu UNIC, care este mai presus de toate religiile lumi. Nu confunda smerenia cu umilința, umilința este o trăsătură care minimalizează ceea ce ești, așa cum aroganța e cea care exagerează ceea ce ești. Smerenia e calea echilibrului dintre umilință și aroganță, în plus pentru a fi smerit ai nevoie de toate celelalte trăsături ale iubirii divine, ea nu se manifestă separat, e o consecință că ai îndeplinit cumulativ celelalte trăsături ale iubirii. Smerenie înseamnă, într-un final, că ți-ai găsit **ECHILIBRUL INTERIOR.**

Abia după conștientizare și înțelegerea smereniei vei fi capabil să simți iubirea necondiționată, pentru că iubirea se adresează spiritului și nu persoanei, iar spiritul nu se poate raționaliza și înțelege cu mintea, e nevoie de activarea inimii pentru asta, de aceia oamenilor extrem de raționali le e aproape imposibil să ajungă la iubirea necondiționată.

Iubirea necondiționată se adresează tuturor cunoscuților și tuturor persoanelor cu care intri în contact, nu doar partenerului și/sau propriilor copii. Iubirea necondiționată se revarsă din tine, pentru că tu te iubești suficient de mult pe tine și cu cât te iubești și te apreciezi mai mult cu atât vei genera mai multă iubirea. Iubirea ta se va revărsa, la propriu, peste toți ceilalți. Aici am o notă importantă de făcut, în această etapă ego-ul nu e eliminat complet, așadar e firesc să

mai apară persoane care nu-ți plac din varii motive, dar aceste persoane iți vor fi indiferente, nu vei avea sentimente negative pentru ele, asta nu înseamnă că nu ai atins iubirea necondiționată. Am făcut această mențiune pentru a nu idealiza iubirea necondiționată și a o transforma în ceva ce nu este. Vei ști că ai atins acest sentiment minunat când vei reuși să iubești două sau mai multe persoane fără să faci diferențieri între ele (altele decât partenerul sau copii). În continuare le voi aborda pe rând pentru a le putea înțelege mai bine.

„Odată ce ai pătruns în centrul fiinţei tale, nu mai eşti niciodată la fel ca înainte. Atunci viaţa ta va fi doar iubire. Atunci vei ajunge să trăieşti în iubire, să fii iubire.” - Osho

9.11. Acceptarea și înțelegerea

Citește acest material cu mare atenție de cel puțin două ori, nimicul e greu de explicat dar și mai greu de înțeles, în principiu acceptarea și înțelegerea nu fac nimic, iau lucrurile exact așa cum sunt fără să le schimbe, analizeze, catalogheze sau filtreze în vreun fel.

Pentru mine acceptarea înseamnă deschiderea inimii (în esență acceptarea înseamnă iubire, dar poți începe și prin a respecta și aprecia ceea ce vezi) iar înțelegere înseamnă deschiderea minții, adică să accepți informația așa cum e ea și nu cum o vede mintea prin propriile ei filtre. Așadar pentru a accepta e nevoie de iubire, pentru a înțelege e nevoie de decondiționare.

Unii spun că nu poți ajunge la iubire folosindu-te de logică, din punctul meu de vedere este perfect adevărat, pentru că și la mine s-a întâmplat la fel (încă cred că o anumită educație te poate duce la iubire fără să excluzi logica, această credința m-a blocat un timp pe nivelul rațiunii), cu toate astea logica nu dispare definitiv, ea reapare ulterior și explică tot ce nu a fost logic înainte. Logica e identică indiferent de nivelul tău, ceea ce diferă este modul cum percepi informațiile, diferențele dintre nivelele de dezvoltare o face modul în care poți accepta informațiile în starea lor cât mai brută. Logica precede înțelegerea nu o determină cum am fi tentați să credem. După cum vezi acceptarea și înțelegerea se întrepătrund și se determină reciproc.

Înțelegerea înseamnă deschiderea minții, nu poți avea o minte deschisă cât timp blochezi informații pentru că nu contravin credințelor și valorilor tale. Pentru a avea o minte deschisă poți să faci două lucruri, să-ți schimbi propriul sistem de valori și credințe într-un sistem flexibil (pentru a accepta și lucrurile care contravin propriilor tale credințe și valori) sau să începi un proces de decondiționare mentală, adică să începi să elimini mare parte din credințele, prejudecățile și fricile tale, ceea ce va duce la schimbarea valorilor și principiilor tale de viață. Prima metodă face doar o trecere către a doua metodă pentru că într-un final tot la decondiționare vei ajunge.

Înțelegerea nu depinde de cunoaștere, din contra de cele mai multe ori înțelegerea este blocată de cunoaștere (apare acel „eu știu mai bine”), înțelegerea presupune acceptarea realității așa cum este ea, fără să o treci prin filtrele tale mentale. Chiar și așa, înțelegerea este subiectivă, pentru că percepția realități este influențată direct de cele cinci simțuri, simțuri care diferă de la persoană la persoană și în afară de asta în timp ne-am adaptat simțurile să funcționeze la fel ca a celorlalți (uniformizarea asta socială ne prostește complet) și când aceste simțuri diferă (pentru că „gusturile nu se discută”), completăm mental partea lipsă a simțului nostru (care în fapt nu e lipsă ci doar diferită) și în timp ajungem să credem că simțul nostru este OK, ignorând complet partea cu reconstrucția mentală parțială, a unui simț, pentru ca acesta să fie aidoma majorității.

Acceptarea și înțelegerea nu sunt procese mentale (nu trebuie să faci un efort de acceptare și înțelegere), dar nici nu exclud un proces mental ulterior, sunt trăiri ale prezenței, ele nu apar în lipsa conștienței (prezenței). Dincolo de acceptare și înțelegere nu e nimic, acceptarea și înțelegerea doar prezintă realitatea așa cum e ea (cu doza de subiectivism dată de cele 5 simțuri). După acceptare și înțelegere poate urma un proces mental (logica și analiză în special), care să te ducă la o nouă conștientizare, conștientizare care îți va permite să vezi (să percepi) lucrurile într-un mod diferit și atunci apare din nou acceptarea și înțelegerea ca un proces firesc, ceea ce va deschide cale altor conștientizări și ciclul se reia. Practic ajungi în postura de a înțelege un eveniment (trăire) din ce în ce mai profund fără să o experimentezi din nou.

Acceptarea și înțelegerea dau înțelepciunea, care este darul Divinității pentru tine, pentru că tu trăiești clipă de clipă în mod conștient, pentru că ești prezent în viața ta și a celorlalți, pentru că EȘTI.

„Ceea ce se află în urma noastră și ceea ce se află înaintea noastră nu este nimic comparat cu ceea ce se află în interiorul nostru.” - Ralph Waldo Emerson

9.12.Valorizare

După ce ne naștem suntem complet neajutorați în această lume, ca să ne putem descurca în ea avem nevoie ca ceilalți oameni să ne arate cum să facem lucrurile, iar atunci când facem ceva de capul nostru căutăm aprobare la ceilalți. Pentru un copil nevoia de valorizare e așa de mare încât va face tot posibilul să o obțină de la un adult. Din nefericire „adulții” de la care caută valolizare au o maturitate emoțională la fel de „mare” ca și a copilului și de cele mai multe ori nu realizează importanța acestui lucru pentru copil și îi oprește maturizarea emoțională neoferindu-i laudele de care are nevoie. Dacă această validare nu ne-a fost împlinită în copilărie, mereu vom avea nevoie de aprobarea celorlalți și vom face lucruri de-a dreptul prostești pentru a o obține. Te lași umilit și călcat în picioare de șef, doar pentru că acasă ți s-a

spus să fii cuminte și ascultător dacă vrei să placi celorlalți. Te lași manipulat de părinți și ajungi să-ți strici relația cu copii și/sau partenerul doar pentru le face pe plac acestora, acest lucru e doar în mintea ta, în realitate părinții vor fi veșnic nemulțumiți, nemulțumirea lor nu vine din faptul că tu nu-i asculți ci provine din propriile lor neîmpliniri și din propria nevoie de validare. Apoi aceiași nevoie de valolizare se poate proiecta pe partener sau șef și mai este cunoscut ca comportament de tip A. Din păcate acest comportament este foarte răspândit și arată imaturitatea emoțională a speciei noastre și de multe ori aduce cu sine comportamente mascate exagerate, aici mă refer în special la reacția ta la laude.

Lauda are două extreme de comportament și arată nevoia ta de valorizare, ori ești extrem de exigent cu laudele pe care le faci, dar simți mereu nevoia de a fi lăudat, ori lauzi pe toată lumea la ceea mai mică reușită a lor, dar respingi inconștient orice formă de laudă. Oricare din comportamente ai manifesta, acestea arată nevoia ta de validare. Orice laudă este bine venită în orice context, diferența dintre un om care se autovalidează și unul care are nevoie de validare o face felul cum te raportezi la laudă. Primul ia lauda ca pe un semn de apreciere pentru munca lui (dar acest lucru nu îi influențează încrederea în sine dacă lauda nu apare) iar al doilea ia lauda ca pe un semn de apreciere a întregii lui ființe (încrederea lui e la pământ dacă nu primește laude de la cine „trebuie").

Iubirea de sine te scoate din această nevoie copilărească a ta, dar pentru a ajunge aici ai nevoie să-ți întărești încrederea în sine, să te ierți și să te accepți așa cum ești. Pentru a realiza toate astea va trebui mai întâi să înveți să fii egoist și să adopți principiul „Ceea mai importantă persoană din lume sunt eu".

Mai există un mod de validare pe care am uitat să-l menționez, validarea prin diplome. Faci 2-3 facultăți, 4 masterate și 2 doctorate, apoi mergi la tot felul de cursuri, care mai de care mai diverse fără să-ți folosească la nimic. În fapt tot ceea ce cauți e propria ta valorizare.

„Cine se uită în afară, visează; cine se uită în interior, se trezește." C. G. Jung

9.13.Iertarea

Despre iertare am vorbit pe larg ceva mai sus.

„Cea mai mare provocare este să fii tu însuți într-o lume care încearcă în permanență să facă să fii altcineva". E. E. Cummings

9.14.Libertatea

Libertatea este atributul suprem al unei societăți și tot ea este indicatorul evoluției personale. Un om care nu înțelege libertatea nu are nici o legătură cu spiritualitatea sau cu transformarea. Un studiu mai vechi spune că doar 15% dintre oameni înțeleg libertate și mai puțin de 3% și-o manifestă, știu că vei fi tentat să crezi că cei 3% sunt bogații lumii, greșești, foarte puțini dintre aceștia chiar știu ce e libertatea.

Libertate însemnă eliminarea tuturor fricilor, limitărilor și condiționărilor. Iar în absența fricii apare automat iubirea. Așadar nu poți să fii liber decât atunci când ai accesat iubirea. Frica societății că dacă ajungi să faci tot ce vrei ar fi anarhie, e complet greșită. E doar o frică a unei minți obișnuită cu limitele și condiționările. În libertate respecți viața, libertatea celorlalți și respecți valorile importante pentru ceilalți chiar dacă tu nu aderi la ele.

Singurul lucru care ar trebui să-l aibă libertatea (cel puțin în faza incipientă, când începi să înțelegi libertatea) este responsabilitatea. Aleg să mă dezbrac complet în public, dar îmi și asum faptul că s-ar putea să fiu închis sau amendat pentru asta. Dacă te dezbraci în public și apoi strigi în gura mare că ești liber și te manifești cum vrei, atunci nu ești liber, doar crezi că ești liber, e un mod prost de a înțelege libertatea. Tocmai unor astfel de manifestări aberante, ale unora care se cred liberi, a apărut și frica că libertatea deplină aduce anarhie. Daci erau oameni liberi (tracii în general erau liberi, dar dacii și-au păstrat cel mai bine această cultură) și nu e doar un mod de a spune, ei manifestau libertatea deplin și nu doar câțiva indivizi izolați ci întreaga națiune. Erau singurul popor din antichitate care nu au acceptat sclavia sub nici o formă, asta arată respect față de viață și libertate. Mult lăudata lume greacă, nu putea trăi fără sclavi, Platon parcă (nu mai rețin exact, oricum era unul dintre cei 3 mari gânditori ai Greciei Antice), spune că el nu s-ar mai simți liber fără sclavi, până acolo mergeau condiționările unuia dintre cei mai mari gânditori ai lumii.

Gândește-te doar la Spartacus, doar un om care cunoștea pe deplin libertatea putea inspira sclavii să renunțe la jug, iar Spartacus era trac. A fi liber înseamnă să-i inspiri pe ceilalți, să le arăți că se poate trăi și fără „ajutor” exterior, ajutor care vine să te înhame la jug și nu să te ajute să-ți manifești libertatea.

Dacă crezi că ești liber dar ești plin de frici, atunci propaganda democratică și-a făcut bine treaba cu tine, doar crezi că ești liber și ai înțeles libertatea, ești asemeni celui care se dezbracă în piață și apoi strigă în gura mare că e dreptul lui, că el doar își manifestă libertatea.

„Cea mai puternică relație pe care o vei avea este relația cu tine însuți.” - Steve Maraboli

9.15.Compasiunea

Compasiunea înseamnă să înțelegi ceea ce trăiește celălalt, te ajută să vezi lucruri pe care celălalt nu le vede, iar tu, pe baza propriilor tale experiențe, îi poți recomanda cum să iasă din respectiva situație, DAR doar dacă ți se solicită ajutorul. Compasiunea e parte componentă a iubirii și nu a milei, mila vine din frică, iar frica este opusă iubirii.

Compasiunea vine din emoții și trăiri pozitive, arăți compasiune atunci când oferi respect, înțelegere, acceptare, încredere, încurajare și bunătate, cu alte cuvinte arăți compasiune când iubești. Compasiunea cere atenție pentru problemele celuilalt, sprijin moral (de cele mai multe ori sprijinul material vine din milă sau din nevoia ego-ului de preamărire), dacă vrei să oferi din compasiune oferă celor care nu cerșesc, celor care se mulțumesc cu puțin și fac tot posibilul pentru a se descurca singuri și nu uita cât timp oferi pentru propria ta împlinire și laudă compasiunea ta vine din mândrie și nu din iubire și nu mai e compasiune ci o milă mascată. Arăți compasiune când îi zâmbești unui cerșetor nu când îi oferi un ban, zâmbetul îi dă speranță, îl face să se se bucure de viață măcar pentru o secundă, ce cadou mai minunat poți oferi unui om care suferă datorită propriilor sale greșeli? Nu ai nevoie de bani pentru a arăta compasiune, dacă chiar vrei să răsplătești bunătatea lui Dumnezeu prin ACȚIUNI EXTERIOARE, atunci mergi la un cămin de bătrâni sau la o casă de copii, du ceva de mâncare(haine, jucării, etc.) și stai cu ei, fă-i să zâmbească, dă-le speranță, fă-i să se bucure de viață, fii prezent în viața ta și a lor cât timp stai acolo, joacă-te cu copii, îmbrățișează-i, zâmbește-le, întreabă-i pe bătrâni despre amintiri plăcute, despre bucurii, nu despre boli și probleme.

Compasiunea vine din inimă, orice interferență a minții într-un gest făcut din compasiune va transforma compasiunea în milă. Minții îi vine foarte greu să înțeleagă și să accepte iubirea, de aceia va considera acțiunile făcute din compasiune (fără un scop sau un câștig imediat) ca fiind gratuite și nefolositoare. Dacă vrei să-ți exprimi compasiunea nu căuta nici un câștig în gestul tău, altfel vei întoarce compasiunea cu 180 de grade.

„Cele mai multe umbre din viața noastră sunt cauzate de faptul că stăm în propria noastră strălucire.” - Ralph Waldo Emerson

9.2.Compasiune versus milă

Cele două noțiuni sunt sinonime pentru cei mai mulți dintre noi, dar în realitate trăirile din care pleacă sunt complet diferite, dacă mila pleacă din frică, compasiunea pleacă din iubire, mila apare dintr-o trăire negativă, compasiunea pleacă dintr-o trăire pozitivă.

Mila se manifestă atunci când pornirile noastre empatice pleacă din emoții negative, de exemplu dacă ești trist, atunci îl compătimești pe celălalt și suferi alături de el, de fapt ceea ce faci e să-ți exprimi propria ta tristețe nu să-l sprijini sau să-l ajuți pe celălalt („hai să plângem împreună”); dacă te simți vinovat sau rușinat, empatizezi cu celălalt pentru că ai găsit în el o urmă de vină sau rușine, ceea ce te va face să te simți mai bine (vina și rușinea te duc pe nivelul cel mai de jos, o altă persoană care suferă din vină sau rușine te ridică un pic de la pământ, „uite există cineva mai rău decât mine”); dacă te simți mândru, atunci consideri un act de „datorie civică” să-i ajuți pe cei mai „slabi” ca tine, atunci empatia vine din dorința de împlinire personală și de superioritate; dacă ești plini de frici atunci arăți milă pentru ca și tu să primești atenție (milă) când vei ajunge ca respectivul (arăți milă din frica de a ajunge ca el); dacă ești furios, atunci empatizezi cu celălalt pentru că nedreptatea sau suferința lui îți oferă un prilej de a-ți arăta indignarea și dezaprobarea față de toți și toate; dacă ești invidios, atunci empatizezi cu celălalt pentru că consideri o nedreptate că unii au și nu dau și la alții; dacă ești gelos vei arăta milă celor care suferă din gelozie, planificând împreună răzbunări și pedepse pentru cei care te-au făcut să suferi.

Compasiunea e o trăire interioară și de cele mai multe ori nu este observată la exterior, de aceia poți fi catalogat ca insensibil sau lipsit de suflet atunci când ești compasiv, dar nu uita că atragem în viață ceea ce merităm sau ceea ce ne dorim, dacă cineva se află într-o anumită situație este acolo pentru a învăța ceva, dacă tu îl ajuți atunci el nu va învăța lecția și va continua să sufere, de aceia principala manifestare exterioară a compasiunii este sprijinul moral și încurajare acțiunilor și nu ajutorul material. Dacă chiar iubești pe cineva atunci sprijină-l moral, prinde-l dacă a căzut, dar nu-l ajuta (nici cu sfaturi nici material), cel mult învață-l să se ajute singur dar asta doar dacă el ți-a solicitat ajutorul.

„A fi frumos înseamnă a fi tu însuți. Nu trebuie să fii acceptat de ceilalți. Trebuie să te accepți tu pe tine. ” - Thich Nhat Hanh

9.3.Smerenia

Smerită este viata care are o atitudinea deschisă de acceptare și înțelegere și trăiește după dictongul „facă-se voia TA”. În smerenie nu ești victimă, pentru că accepți și te bucuri de tot ceea ce ai; în smerenie nu ești nici salvator, știi că ceea ce trăiesc ceilalți sunt lecții venite să-i ajute pe ei, iar ajutorul dat lor le-ar prelungi suferința; în smerenie nu ești nici agresor, nu sudui și certi persoanele care ți-au tulburat liniștea de călugăr sihastru dintr-un motiv sau altul, știi deja că toți suntem UNUL , iar Dumnezeu e și în cei care au făcut zgomot, cum să te superi pe Dumnezeu?! O altă falsitate a lumii creștine „adevărate” este că consideră că trebuie să fii smerit doar în fața lui Dumnezeu, dacă facem abstracție de faptul că toți suntem unul tot e ceva în neregulă cu această falsă credință, s-a ajuns la situații aberante în care hoți, exploratori de oameni, manipulatori și politicieni corupți, merg la biserică „smeriți” comportându-se ca mari sfinți ca apoi să continue să profite fără scrupule de pe urma semenilor lor, smerenia precede iubirea, cum poți iubi rănind alți oameni?. De aceia popa te jecmănește fără scrupule, el e smerit DOAR în fața lui Dumnezeu, tu ești un păduche păcătos, care nu ești la nivelul lui și trebuiești strivit între degete.

Smerenia precede iubirea, dacă nu înțelegi și trăiești smerenia nu poți ajunge la iubire. Smerenia nu înseamnă umilință, nu înseamnă să dai de la tine atunci când nu ai nici tu, smerenia nu înseamnă să ajuți pe toată lumea, nu înseamnă sărăcie, nu înseamnă să te izolezi de societate, nu înseamnă post și rugăciune, nu înseamnă să accepți nesimțirea și agresivitatea gratuită a altora.

Smerenie înseamnă acceptarea și înțelegere. Accepți că și celălalt e sărac, dar dacă și tu mori de foame ai da celuilalt bucata ta de pâine e un sacrilegiu, principalul scop al vieții este supraviețuirea care îți dictează întâi să supraviețuiești tu și apoi să ai grijă de ceilalți (știu că pentru cei mai mulți dintre voi va părea o atitudine egoistă).

Fiecare om are lecțiile lui de învățat, dacă tu îl ajuți, el nu își va învăța lecția și va suferi în continuare, cu ce îl ajuți în esență?... cu nimic și mai mult de atât îi faci un mare rău.

Sărăcia e împotriva firii, există atâta abundență pe Pământ încât sărăcia e un păcat, Dumnezeu ni le-a dăruit să ne bucurăm de ele nu să trăim în lipsuri și suferință.

Când te izolezi de societate înseamnă că fugi de ceva, nu poți accepta lumea așa cum e ea, trăiești într-un glob de cristal și cel mai rău e că ți-ai dori ca lumea să fie după chipul și asemănarea ta, asta e aroganța supremă. Viața se trăiește, viața înseamnă bucurie, descoperire, trăire, acceptare și înțelegere, când trăiești viața în post și rugăciune fugi de viață, fugind de viață fugi de Dumnezeu pentru că viața este însuși Dumnezeu.

Trăim într-o lume dominată de ego, fiecare ego luptă pentru dominarea celorlalte ego-uri și fiecare ego are arsenalul lui de a face asta, cele mai răspândite sunt nesimțirea și agresivitatea, acceptarea lor înseamnă umilire, smerenia nu e umilire, înseamnă demnitate și respect față de propria persoană. Dacă accepți măgăriile altora iți încalci propria demnitate, iți lași călcat în picioare Dumnezeul din tine. Nu trebuie să reacționezi la fel ca agresorul tău, dar caută o cale să-l pui la punct (în ultimă instanță fii agresiv, unii nu înțeleg decât de par), pentru că ce îți face ție va face cu siguranță și altora, adică va aduce suferință gratuită celorlalți și dacă nu se găsește

cineva care să-l pună la punct el va continua în mod gratuit să rănească omeni. Asta e partea ceea mai grea pentru că va trebui să găsești o cale prin care să nu-l rănești pe celălalt (nu vorbesc de ego ci de ființă, ego-ul lui oricum se va simți jignit) și să cauți să-l faci să înțeleagă și să accepte ca pe viitor să nu mai rănească oamenii. Acest lucru se va întâmpla foarte rar pentru că în principiu oamenii se armonizează cu sufletul tău și reacționează după el, vor mai apare în realitatea ta doar acele persoane care trăiesc exclusiv în ego și ignoră complet orice mesaj subtil întâlnesc în drumul lor.

Smerenia e o trăire, o atitudine firească față de viață, smerenia e naturală, smerenia impusă duce la deșertăciune, caută să atingi smerenia nu să ți-o impui ca trăire.

„Întreaga noastră viață… constă în ultimă instanță în a ne accepta pe noi înșine așa cum suntem.” - Jean Anouih

9.4.Smerenie, condescendență, aroganță

Aroganța este atunci când menții „distanța” dintre voi pentru a-ți arăta superioritatea și a accentua inferioritatea celuilalt. Aroganța e susținută de frică și nevoia de putere, frica provine din faptul că ajutându-l pe celălalt ți-ai putea pierde poziția, iar nevoia de putere menține distanța pentru a-ți crește „autoritatea” și umilința celuilalt pentru a nu avea curajul să „ridice nasul din pământ”. Ești arogant atunci când arăți cât de sus ești sau ai ajuns tu și nu faci nimic pentru ca ceilalți să ajungă lângă tine, superioritatea din tine nu-ți permite să ai rivali sau concurenți, de aceia vei ajunge să faci lucruri ca ceilalți să nu reușească, pentru a-ți crește ție „pipota” de băiat frumos, unic și mare ce ești.
Condescendență este atunci când cobori tu la nivelul celuilalt, e o superioritate mascată printr-un act de bunăvoință, „vezi ce fac eu pentru tine, am ajuns să mă cobor eu doar ca să te „înțeleg„ ”. Condenscendența e intărită de bunătatea egotică, adică acea acțiune care aduce satisfacție ego-ului pentru preamărirea și lauda lui. Mare parte din acțiunile biblice ale lui Dumnezeu și ale sfinților sunt condescendente (excepție face Isus, dar și el mai sare calul uneori în condescendență). Ești condescendent atunci când oferi ajutorul fără să ți se ceară, iar dacă ți se cere faci tu tot, fără al lăsa pe celălalt să-și învețe lecția. E un alt mod de al ține pe celălat la nivelul cel mai de jos pentru a avea control asupra lui, chiar dacă prin fapte și vorbe arăți că-l spijini și dorești ca el să ajungă lângă tine.

Smerenia este atunci când faci tot posibilul să-l urci pe celălalt pe nivelul tău, iar dacă nu reușește te întâlnești cu el la jumătatea drumului. Smerenia e întreținută de iubire, iubești lumea, îl iubești pe celălalt și îl ajuți ridicându-l la nivelul lui maxim de înțelegere și de aici îl sprijini și îl încurajezi să meargă singur mai departe. Smerenia e un altfel de ajutor, de aceia e

mult mai greu de înțeles, omul smerit oferă înțelegere, sprijin și incurajare spre acțiune, te ajută să-ți depășești condiția, să ajungi lângă el sau chiar mai sus, totul depinde de tine.

În mare parte confundăm smerenia cu aroganța, aroganța cu condescendența, iar condescendența cu smerenia și asta pentru că a devenit atât de obișnuit să-ți facă altul treaba încât am ajuns s-o considerăm normalitate.

Confundăm smerenia cu aroganța pentru că un om smerit îți cere, în mod inconștient, să faci un efort de învățare și de susținere a unei stări emoționale cu care nu ești obișnuit, practic te scoate din starea ta de confort pentru a-ți da o nouă perspectivă și înțelegere, iar atunci când obosim, nu suntem obișnuiți să susținem un efort prelungit, sau apare teama de succes sau de nesiguranță revenim in cochilia noastră și-l catalogăm pe celălalt drept arogant, pentru că e mai simplu să dai vina pe altul decât să-ți asumi responsabilitatea. Acesta e și motivul pentru care mulți oameni smeriți nu oferă ajutor decât celor care și-l doresc cu adevărat, nu toată lumea vrea să fie trezită, e o alegere individuală iar omul smerit respectă libertatea celuilalt chiar dacă asta înseamnă să-l lase să trăiască în suferință. De multe ori întâlnirea cu un om smerit se aseamănă cu un duș rece, de aici și confuzia între smerenie și aroganță.

Confundăm aroganța cu condescendența, pentru că arogantul coboară vocea și își schimbă puțin atitudinea pentru a fi ascultat, un arogant nu e arogant dacă nu își arată importanța și măreția în fața celorlalți, iar fără aceste trucuri de comunicare celălalt i-ar da flit înainte ca el să deschidă gura. Aroganța se ascunde sub masca condescendenței pentru ai face pe ceilalți să-l asculte și să-l vorbească de bine.

Confundăm condescendența cu smerenia, considerăm că bunătate înseamnă smerenie, iar bunătate înseamnă să dai (eticheta e pusă doar de cei care primesc sau speră să primească ceva material) și cum trăim într-o lume materială, bunătate înseamnă în special să dăruiești lucruri materiale. Cineva e bun cu tine atunci când îți dă ceva care te ajută pe tine să mergi puțin mai departe, adică un colț de pâine pentru a mai trăi o zi, o problemă personală rezolvată pentru ca tu să poți dormi noaptea, un ajutor material pentru a-ți satisface tu niște dorințe pe care nu ți le poți permite, ș.a.m.d. Asta nu e ajutor, ci o formă de control, depinzi de acel colț de pâine, vița ta e la mila celuilalt, dacă nu înveți să-ți rezolvi problemele singur mereu vei fi dator celui care ți le rezolvă și uneori nu o să-ți placă felul în care va trebui să-ți plătești datoria.

Sper că acum ai suficiente date pentru a diferenția lupii de oile din viața ta, fie reală sau virtuală, am scris acest articol pentru că sunt din ce în ce mai mulți spirituali care se ascund într-o blană de oaie.

„A ne accepta pe noi înșine înseamnă să ne valorificăm atât imperfecțiunile, cât și calitățile.” - Sandra Bierig

9.5.Cele 5 limbaje ale iubirii

În cartea sa „ Cele 5 limbaje ale iubirii”, dr. Gary Chapman, vorbește despre ce e necesar să facem pentru a menține vie flacăra iubirii intre parteneri. Aceleași lucruri sunt valabile și când atingi iubirea divină cu diferențele că atunci nu le mai faci in mod conștient ci pentru că așa simți tu și le faci pentru toți cei apropiați ție, nu doar pentru partener. Sunt manifestări firești ale iubirii față de toți ceilalți, ele vin din capacitatea de a dărui și oferi necondiționat care apare odată cu iubirea adevărată.

Cele cinci limbaje ale iubirii sunt:

1.Cuvintele de încurajare. Acestea vin în mod firesc către toți cei cu care intri în contact, e noul tău limbaj , toți oamenii au nevoie de încurajare, iar odată ce te-ai conectat la inima celuilalt vei ști exact care e nevoia lui din acel moment și i-o vei oferi necondiționat. Iubirea vine totodată cu înțelegerea nevoilor și dorințelor celorlalți pentru că conectarea cu ceilalți se face la nivel spiritual și nu mental.

2.Timp de calitate. Vei oferi atenție și vei fi concentrat pe discuția cu cei cu care interacționezi, asta te va face un bun ascultător și un confident valoros pentru cei apropiați.

3. Daruri. Vei oferi cadouri celorlalți pentru că așa simți tu, nu datorită unor obligații. Iubirea cu care-i întâmpini pe ceilalți e un dar de neprețuit pentru toți oamenii din anturajul tău. Un alt cadou gratuit, pe care-l vei face în mod constat tuturor, e să le dăruiești un zâmbet de fiecare dată când îi vezi, nu o faci din politețe ci din bucuria și plăcerea de a oferi. După un timp, în care vei zâmbi sincer de fiecare dată, ceilalți îți vor zâmbi înainte ca tu să schițezi vreun gest, asta înseamnă miracolul iubirii divine.

4.Servicii. Îți vei oferi serviciile doar atunci când iți sunt solicitate și o vei face fără dorința de a obține reciprocitatea sau vreun beneficiu. Chiar dacă reciprocitatea va veni negreșit de fiecare dată, ea va fi în semn de mulțumire pentru ajutorul acordat de tine și nu datorită unei obligații. Avem tendința de a oferi servicii nesolicitate din dorința de a menține iubirea și respectul celuilalt la cote ridicate, dar de cele mai multe ori nu reușim decât să pierdem iubirea mult așteptată. Știi cum se spune „drumul către iad e pavat cu intenții bune” , nu presupune că celălalt are nevoie de tine dacă el nu ți-a cerut expres ajutorul, de cele mai multe ori nu vei face decât să înrăutățești lucrurile.

5.Mângâierile fizice. Vei ști exact când celălalt are nevoie de o atingere nonsexuală, așa că le vei oferi celorlalți atingeri inocente și/sau îmbrățișări exact atunci când au mai mare nevoie.

„Trebuie să te iubești pe tine înainte să poți iubi pe altcineva. Când te accepți pe tine și te manifești așa cum ești, simpla ta prezență îi poate face pe ceilalți fericiți. Tu, ca oricare altă ființă din acest univers, merită dragostea și afecțiunea ta.” - Buddha

9.6.Iubirea condiționată

Pentru a înțelege mai bine iubirea necondiționată e necesar să vorbim puțin și despre iubirea condiționată. Iubirea condiţionată înseamnă că pentru tine este mai important ce face celălalt decât ceea ce ESTE. Iubirea necondiționată e exact opusul, pentru tine ceea ce ESTE celălalt e totul, ceea ce face nu are nici o relevanță, iubirea necondiționată se adresează spiritului și nu caracterului celuilalt, de aceia poți iubi la fel mai multe persoane.

Condiționări:

1.Comparaţia- este un act de respingere a celuilalt, induce ideea că dacă ar fi precum cel cu care-l compari abia atunci l-ai accepta. Comparația vine din dorința de al schimba pe celălalt.

2.Așteptarea – este o speranța imaginară pe care ți-o faci legată de modul de comportament și acțiune a celor apropiați.

3.Atașamentul - este nevoia de a te afla în mod constant în apropiere unei anumite persoane, locuri sau lucruri, iar acestea să-ți satisfacă obligatoriu anumite cerințe și/sau dorințe. Cu alte cuvinte devii dependent de celălalt, sau de bunurile și posesiunile lui și apoi îl sufoci cu „dragostea” ta sau îl folosești pentru a intra în posesia bunurilor mult dorite, sau de a beneficia de pe urma acestora.

Apare nevoia constantă de a primi atenția, afecțiunea și/sau bunurile solicitate din partea celuilalt, iar când nu le primești apar crize de isterie.

4.Perfecționismul – chiar dacă perfecționismul se adresează propriei persoane, el se extinde și la ceilalți, vrei ca totul să fie perfect și nu există loc de greșeală, de multe ori un perfecționistul e mai exigent cu ceilalți decât cu el.

5.Satisfacerea imediată de către celălalt a unei anumite dorințe.

6.Tratezi iubirea ca pe un schimb, „îmi dai, îți dau" sau și mai rău iei fără să dai nimic, consideri că celălalt e obligat să-ți dea totul „necondiționat".

7.Consideri că celălalt e proprietatea ta și-l tratezi ca atare.

8.Invinovățirea celuilalt pentru tot ce merge rău și asumarea meritelor pentru tot ce merge bine în relați voastră. Provine din neasumarea responsabilității pentru propria relație.

9.Orgoliul, un ego puternic dăunează propriilor relații, pentru că ai tendința de a face tot posibilul ca tu să ai mereu dreptate.

10. Frica, fricile sunt cele care pun mari probleme într-o relație pentru că simți nevoia să scapi de ele cu ajutorul partenerului și de multe ori nici măcar nu-i ceri ajutorul în această privință, aștepți ca celălalt să fie eroul care te scoate din capcana minții.

11. Necesitatea de a-ți satisface propria nevoie de putere impunându-i celuilalt propria voință și făcându-l să fie un supus ascultător, iar când celălalt vrea să iasă de sub influența ta tiranică devii agresiv.

Ți-am enumerat câteva dintre condiționările unei relații ca prin contrast să poți înțelege cum e cu iubirea necondiționată. Elimină toate aceste condiționări și vei începe să înțelegi cum ar arăta, în viața ta, o relația bazată pe iubire necondiționată.

„Sarcina ta nu este să cauți iubirea, ci doar să cauți și să găsești toate zidurile pe care le-ai construit împotriva ei." - Rumi

9.7.Ce înțelegem prin iubire

Iubirea este un concept frumos ce are mii de definiții „celebre” sau mai puțin celebre, şi totuşi fiind o noțiune subiectivă este percepută în mod diferit de fiecare om. In afară de construcția mentală pe care o avem despre iubire (după modelul pe care l-am prezentat ieri), definiția iubirii este influențată și de multe ori determinată de propriile noastre credințe, trăiri și experiențe despre această noțiune. De exemplu: dacă provenim dintr-un mediu violent, vom considera că bătaia fizică face parte din iubire (ca un fel de ritual de împerechere); dacă venim dintr-o familie destrămată vom considera abandonul ca fiind parte din iubire; dacă vom fi influențați de povești despre sex/povești romantice din adolescență, vom considera sexul/atracția sexuală ca fiind iubire; dacă ne vedem părinții făcând lucruri unul pentru celălalt, atunci vom considera satisfacerea propriilor nevoi ca fiind iubire; și exemplele pot continua pentru că fiecare are un mod personal de a vedea și interpreta iubirea, pe care o transmite mai departe apropiaților prin credințe și modul personal de a se manifesta în iubire.

Așadar conceptul de iubire devine o construcție complexă, plină de credințe și prejudecăți și presărată cu imagini simbolistice romanțate care au o legătură directă cu iubirea. Adică tot ce ai văzut în copilărie ca fiind „iubire”, tot ce-ai citit și imaginat despre iubire, tot ce-ai experimentat, toate credințele și prejudecățile legate de iubire, toată simbolistica mentală pe care ți-ai construit-o despre iubire, toate acestea devin parte din conceptul pe care-l are fiecare despre iubire. Aici se mai poate adăuga: încrederea pe care o ai în tine, nivelul tău de libertate și independență, nivelul iubirii de sine pe care-l manifești în relația cu partenerul, nivelul dependențelor personale, felul cum îți încarci bateriile (un extrovertit va avea tendința de a depinde de partener, pe când un introvertit va alege să fie mult mai independent), toate acestea cu cât sunt mai ridicate cu atât conceptul pe care-l ai despre iubire se apropie de iubirea adevărată, iar cu cât ele sunt mai scăzute cu atât iubirea devine o dependență decât un sentiment nobil.

Situațiile de genul: te iubesc doar în pat sau când îmi gătești și nu te mai iubesc când îmi cheltui banii sau îmi zgârii mașina, asta nu e iubire, e doar un concept pe care tu crezi că e iubire. Iubirea este liberă, se manifestă independent și original, iubirea este creatoare, iubirea este opusul fricii (ele nu pot coexista), dacă ți-e frică în iubire (din varii motive, apropo gelozia este o frică) atunci fii sigur că aceea nu este iubire, e doar un surogat pentru propria dependență.

Iubirea este egotică, pentru că e un sentiment unic și individual, când iubești simți și trăiești ceea ce crezi tu că este iubirea, partenerul simte și trăiește ceea ce crede el despre iubire conform construcțiilor mentale create pe baza credințelor și imaginilor simbolice existente. Iubirea nu se împărtășește, o poți simți cel mult empatic, „căutăm” iubirea pentru acest

sentiment minunat care ne schimbă din interior odată ce începem să-l trăim, iubirea nu e la exterior, niciodată nu a fost acolo, ea se află și va fi mereu la interior.

Iubirea este simplă, iubirea înseamnă acceptare și înțelegere, iubirea este sinonimă cu înțelepciunea, pentru că și înțelepciunea este acceptare și înțelegere. Adică te accept așa cum ești, fără să-mi doresc să te schimb, și te înțeleg perfect pentru că te văd dincolo de măștile sociale pe care ți le pui și dincolo de aparențele pe care le lași intenționat la vedere. Iubirea nu poate exista între doi oameni care nu sunt interesați de propria lor dezvoltare, iubirea vine să genereze, să amplifice și să întărească acest proces (când iubești pe cineva ai tendința naturală de a te armoniza cu el), iar fără deschiderea minții nu va exista acceptare necondiționată și înțelegerea celuilalt, așadar nici iubire.

„O persoană plină de iubire trăiește într-o lume plină de iubire. O persoană ostilă trăiește într-o lume ostilă. Fiecare om pe care îl întâlnești este propria ta oglindă.”
- Ken Keyes

9.8.Bunătatea

Bunătatea este unul din cele mai mediatizate subiecte din lume, toată lumea vorbește despre ea dar puțini sunt cei care o înțeleg cu adevărat, e aproape la fel ca și cu iubirea, mulți declară că iubesc, dar foarte puțini chiar o fac cu adevărat
In primul rând bunătatea este o trăsătură interioară, nu poți să fii bun cu adevărat dacă nu ești bun cu tine întâi, de aceia apar situații aberante în care aruncăm „bunătatea” în față celor care nu mai corespund standardelor noastre morale sau sociale. Să fii bun înseamnă să te ierți, să te accepți și să te iubești așa cum ești tu, nu poți da altora ceea ce nu ai, oferirea de cadouri e un fel de a compensa această lipsă de bunătate interioară. Înainte cumpăram indulgențe de la preoți pentru a ne simți curați și buni, acum facem cadouri scumpe celor dragi în același scop. Suntem „buni” pentru că așa dă bine, ți se umflă pipota când altcineva îți spune: „ce bun ești” (eu prefer „ce bună ești” la figurat), bunătatea a devenit etalon de moralitate și integritate de aceia cu toții alergăm ca să fim etichetați ca fiind „buni”, doar că această bunătate e falsă, suntem fățarnici când facem lucruri bune, oferim cadouri dar când le cumpărăm ne gândim la ce ne place nouă nu la ce i-ar place celui pentru care cumpărăm cadoul, practic cadoul a devenit un act pur egoist în care ne afișăm și apoi ne lăudăm cu bunătatea noastră. „I-am luat fiului meu ultimul tip de telefon” , dacă ai fi vorbit cu el singurul lucru pe care și l-ar fi dorit de la tine

e să-i acorzi mai multă atenție, să nu-l mai judeci, să petreci mai mult timp cu el, dar în acel timp să fii prezent în viața lui, nu să te gândești la muncă, iubit, șef, părinți, etc.

Această modă a fățărniciei a devenit așa de răspândită că practic suntem împinși de la spate de media și societate să ne-o însușim și să practicăm acest tip de „bunătate" , cumpărăm , oferim, dăruim, spunem complimente și ne prefacem fericiți din complezență și aroganță, ca tu să nu fii mai puțin bun decât ceilalți. Bunătatea a devenit mijloc de manipulare și control, copii folosesc la maxim acest mod de a-și manipula părinții, „ești rea de aia nu vrei să-mi cumperi Ifon 12" și tu cedezi presiunii și-i cumperi Ifon 13 ca să-i arăți „iubirea" și „bunătatea". Suntem așa de prinși în acest mecanism al falsei bunătăți încât nici nu realizăm asta.

Vrei să știi cum arată adevărata bunătate? Amintește-ți de un moment în care ai fost în vizită la niște rude pe care nu le-ai văzut demult și care te-au iubit și respectat pentru ce ești tu. E acel moment în care gazda taie găina, porcul, mielul, vițelul sau ce mai are prin curte și se apucă să gătească cele mai minunate bunătăți pe care le vei mânca vreodată, soțul ei dă cep la cel mai bun vin din cămară, dezgroapă damingeana de țuică îngropată acum 17 ani și iți spune cele mai frumoase și amuzante povești, te face să te simți ca în sânul lui Avram. Amintește-ți doar prima și maxim a doua zi, pentru că ulterior caracterul lor adevărat reapare și adevărata bunătate se risipește. Bunătatea e spontană și vine întotdeauna din interior. Apropo nu sta prea mult pe capul rudelor care-și arată bunătatea în acest fel față de tine, pentru că nu vei mai pupa și o „altădată"

Bunătate cere modestie, are niște limite financiare foarte stricte , nu cheltui mai mult decât iți poți permite, dacă tu ulterior te vei chinui să supraviețuiești doar ca să împaci pe cineva care te manipulează cu „bunătatea" ta, asta nu înseamnă că ești bun ci prost.

Bunătatea mai are niște limite de sinceritate și integritate la fel de stricte, nu-i cumperi copilului tău ultimul model de playstation dacă tu crezi că ar trebui să se joace mai puțin și să mai facă și altceva, „bunătatea" afișată în acest fel se va întoarce împotriva ta, îi vei reproșa puștiului că se joacă prea mult, iar el te va întreba „de ce mi-ai mai cumpărat jocul dacă nu mă lași să mă joc?"

Bunătatea cere empatie, identifică care e nevoia celuilalt și caută modalități de a i-o satisface, nu toată lumea vrea lucruri materiale, nu toată lumea vrea lucruri scumpe, să găsești cadoul perfect e foarte greu, dar nu imposibil, pentru asta implică-te în cunoașterea și înțelegerea celuilalt, empatizează cu el și identifică-i nevoile și cu siguranță vei găsi cadoul perfect.

Bunătatea cere timp, dacă nu ai timp să fii bun nu dărui nimic, cele mai prețioase momente pentru mare parte dintre noi sunt momentele de după cadou, ce facem ulterior, cum ne comportăm cu cei pe care i-am cadorisit, indiferența nu e deloc o opțiune, cadorisirea copiilor (și nu doar al lor) pentru a scăpa de ei practic anulează efectul cadoului. Dacă tot ai făcut un cadou arată-i afecțiune, iubire și înțelegere celuilalt. Asta va face orice cadou, oricât ar fi de modest, de neuitat, pentru că odată cu el vin și amintiri extraordinare.

Bunătatea cere acceptare și înțelegere, aici e vorba în special de a primi, câți dintre noi știu cu adevărat să fim mulțumiți cu ceea ce primim? Un gest necontrolat, o vorbă ironică, sau un refuz categoric răpește bucuria și bunătatea celui care îți face un cadou. Sau situațiile jenante în care primim un cadou foarte scump și pentru a ne „plăti" datoria facem rapid un cadou banal celuilalt, pentru că ego-ul nostru nu acceptă să rămână dator, apoi e suficient de zgârcit încât să

subestimeze valoarea cadoului primit dar și destul de tupeist încât să supraestimeze cadoul oferit.

Trebuie să înțelegi că fiecare are propriile limite când vorbim despre bunătate, este acel punct în care ceea ce oferi iți prisosește și tu nu trebuie să faci sacrificii un timp pentru a reveni la propria normalitate și siguranță. Unii pot avea limita foarte sus, poți fi unul din oamenii care se consideră în siguranță doar dacă are 1 miliard de euro, atâta timp cât faci cadouri înainte de suma asta e peste firea ta și motivul pentru care dăruiești e greșit și te va face să suferi. Alții pot avea limita foarte jos, practic să nu-i trebuiască nimic material și să dăruiască din inimă tot ceea ce are. Asta nu-l face mai bun pe ultimul, limitele le stabilești doar tu ascultându-ți inima și conștiința. Doar devino conștient de tine și-ți vei vedea singur unde ar trebui să tragi linie și nu uita, nu ai nici un drept să-i judeci pe ceilalți după criteriile tale „morale", aste te va îndepărta de bunătate.

Dacă chiar vrei să fii bun cu ceilalți, arată-ți acceptarea, respectul și înțelegerea față de ceilalți și vei fi o persoană excepțională în ochii celorlalți, probabil nu ți se va lăuda „bunătate" dar vei fi primită mereu cu dragoste și bucurie. „Române de Crăciun fii mai bun", dar nu uita să fii tu cel bun, nu mândria, fățărnicia sau tupeul tău)

„Dacă nu te iubești suficient pe tine însuți nu vei putea iubi cu adevărat altă persoană. Pentru că vei ajunge să regreți timpul și energia investite în altă persoană pe care nu le investești întâi în tine." - Barbara De Angelis

9.9.Fă BINE, dar nu uita de tine

Fă BINE, este îndemnul cel mai des promovat, cu precădere de lumea spirituală. Noțiunea e prost înțeleasă de cei mai mulți și aici sunt două aspecte care privesc înțelegerea greșită a acestui îndemn.

Primul, venit din partea celor „spirituali" și care spune „fă bine indiferent ce ți se intâmplă", adică intoarce și obrazul celălat cum spune biblia. Hai să luăm câteva exemple ca să vedem cât de normal e acest îndemn. Când te mușcă un țânțar il lovești instinctiv cu palma pentru ai întrerupe masa, de ce-l omori? Pentru că știi din experiență că dacă-l ratezi te va mai mușca odată, așa că îi alini lui suferința ca să nu suferi tu și a doua oară. Dacă te intâlnești cu un șarpe și ești pe punctul de a fi atacat și ai un băț in mână, atunci il vei lovi până moare sau il lași să te muște ...că doar ești spiritual, cum să rănești o ființă viie, nu? Dacă mergi în pădure și te intâlnești cu lupul sau cu ursul față în față, îl vei indemna să rupă o bucată din tine sau vei face tot posibilul să scapi întreg din această întâlnire? ... asta presupunând automat rănirea sau

omorârea celuilat. La fel stau lucrurile și in viața reală, mereu vom avea câte un țânțar, un lup sau un șarpe in preajma noastră care se va comporta după cum îi e firea, ce faci il lași să-ți sugă sângele, să te otrăvească sau să te muște? ...sau iți iei toate măsurile pentru a te proteja de acțiunile celuilalt, inclusiv prin a face rău dacă nu există altă modalitate de a-l opri?

Să ne înțelegem cu cât elimini mai multe programe mentale cu atât șerpii, lupii și țânțari vor fi mai puțini în viața ta, dar până atunci ce faci, te lași călcat in picioare? Până la urmă vei ajunge la concluzia că spiritualitate e o prostie și asta doar pentru că ai înțeles greșit o noțiune simplă.

A doua greșeală, e din partea majorității care fac bine și au așteptări ulterioare pentru acest bine. Plătesc un acatist gras la popă și apoi se așteaptă ca Dumnezeu să le dea potul cel mare de la loto. Hotărăște-te ce vrei, să faci un bine sau să plătești pentru un favor?

De cele mai multe ori celebrul FĂ BINE e să nu faci nimic. „L-am făcut OM pe fi-miu, l-am dat la contabilitate, ce prostuț era el vroia să facă conservatorul, el nu știe că muzicienii mor de foame?!” . Un astfel de bine e un mare RĂU. Binele tău a venit din propriile tale condiționări și frici. Și nu uita sfatul tău ți se potrivește doar ție, când il dai cuiva,dacă nu ești capabil să te pui in locul lui, spune-i că asta ai face tu și neapărat argumentează logica deciziei tale, pentru ca celălalt să înțeleagă de ce ar alege așa și dacă i s-ar potrivi și lui argumentele tale.

A face bine nu inseamnă să uiți de tine, dacă ai de ales între a ajuta o colegă și să petreci o după amiză cu copii (una pe care le-o tot promiți de ceva vreme), dacă ești setat pe „BINE” vei ajuta colega și apoi vei regreta pentru că vei simți că ți-ai dezamăgit copii și cu siguranță colega nu îți va răspunde în același mod in care ai făcut-o tu. Și dacă tot o faci, cel puțin amintește-i că îți e datoare vândută (nu te gândi la prostii :D), pentru că ți-ai dezamăgit proprii copii pentru a o ajuta.

Cât timp tu nu ești in prim plan, vei da sfaturi proaste, vei regreta „binele” făcut, vei avea așteptări atunci când faci bine, vei fi în postura Salvatorului, vrei să salvezi pe toată lumea dar tu nu ești capabil să te salvezi pe tine.

Ajută-i pe ceilalți doar atunci când ești solicitat și doar după ce te-ai salvat pe tine, in orice altă imprejurare FĂ BINE e de fapt FACI RĂU FĂRĂ SĂ VREI. Și NU UITA in 90% din cazuri a face BINE, inseamnă să nu faci NIMIC. Și dacă tot vrei să faci ceva ajută-l pe celălalt să-și înțeleagă situația in care este punându-i intrebări, dar intrebări prin care să se clarifice el, nu să pricepi tu substratul povești că atunci treci barera de partea bârfei.

„Fă ceea ce simți că e bine, pentru că oricum vei fi criticat” Eleanor Rosevelt

10.Bucuria

Bucuria sau amuzament, veselie, jovialitate, zâmbetul.

Bucuria este una din cele mai cunoscute emoții, este modul nostru de a ne destinde de a ne rupe de negativitate, de a aduce puțină sare și piper în viața noastră. Iubim să râdem și să ne bucurăm, dorința noastră de distracție și amuzament e așa de mare încât de cele mai multe ori ne creăm așteptări și pierdem bucuria clipei pentru că nu a ieșit așa cum am planificat-o mental.

Toți oamenii râd, dar puțini știu a zâmbi. Râsul adesea este o descărcare nervoasă și nu are legătură cu bucuria și fericirea. Zâmbetul înlocuiește cu succes orice formă de salut sau de politețe. Doar cei care-și dau prea multă importanță de sine nu vor aprecia un zâmbet, îți recomand să eviți astfel de persoane, nimic bun pentru tine nu vei câștiga de la ei, nici măcar un zâmbet.

> *„Bucuria izvorăşte din toată creaţia. Creaţia este susţinută de bucurie, se îndreaptă spre bucurie şi se întoarce la bucurie.” - Upanişade*

10.1.Umorul

Umorul este una din cele mai râvnite trăsături și una dintre cele mai căutate calități la ceilalți, cu toții ne dorim umorul pentru a atrage cât mai mulți prieteni, iar dacă nu-l avem ne dorim persoane care să ne bine dispună. Umorul e direct proporțional cu inteligența rațională și inteligența emoțională, e necesar să le dezvolți pe ambele pentru a-ți dezvolta umorul. De aceia autoironia e cea mai gustată și apreciată formă de umor. Dacă ai dezvoltată doar inteligența rațională atunci vei promova ironia și sarcasmul, ironia arată agresivitate mascată, iar sarcasmul superioritate. Umorul are calitatea de a place tuturor, nu putem spune același lucru despre ironie și sarcasm.

Umorul este înțelepciune aplicată, nu poți avea umor fără înțelepciune, iar înțelepciunea presupune acceptare și înțelegere, iar pentru asta ai nevoie de deschidere, flexibilitate, libertate, acceptarea de sine, iubire de sine și încredere în sine. Omul care are umor îi consideră pe toții egalii lui, pentru că glumele sale sunt pentru toată lumea, nu doar pentru unii, asta presupune acceptarea necondiționată a celor din jurul său. Nu e obligatoriu să faci glume ca să ai umor, e suficient să înțelegi cât mai repede glumele celorlalți și să râzi din inimă la glumele bune.

Îți aduce umorul:

- iubirea;
- bucuria de a trăi;
- detașarea de propriile idei , valori personala și/sau morale;
- încredere și acceptare de sine;
- echilibru emoțional;
- deschiderea la lucruri noi;
- acceptarea ta necondiționată;
- eliminarea credințelor, prejudecăților, fricilor și limitărilor;
- eliminarea dorinței și nevoii de putere și control;
- eliminarea nevoii de superioritate;

„Omul care nu ştie zâmbi nu trebuie să-şi deschidă prăvălie.Un surâs nu preţuieşte nimic dar înfăptuieşte mult.Nu ţine decât o clipă dar amintirea lui dăinuie o viaţă întreagă.Nu poate fi cumpărat,cerşit sau furat.Dar nu serveşte la nimic atâta timp cât nu a fost dăruit.Aşa că dacă în drumul vostru întâlniţi un om prea obosit ca să vă dăruiască un surâs, oferiţi-i-l pe al vostru.Căci nimeni nu are mai multă nevoie de un surâs decât acela care nu-l poate dărui." - proverb chinezesc

Zâmbește și bucură-te de viață, e tot ce contează, iar umorul va veni singur la tine!

10.2.Zâmbește ca un copil!

Zâmbetul e una din cele mai simple și eficiente metode de transformare interioară. Dacă înveți să zâmbești din suflet, asemeni unui copil, atunci o lume întreagă ți se va deschide in fața ta, o lume minunată pe care zâmbetul tău o va face și mai frumoasă. Copii sunt conectați la sufletul lor, de aceia reușesc să se imprietenească așa ușor cu toată lumea, nouă ne trebuie zile sau luni pentru a infiripa o prietenie, copiilor le trebuiesc câteva secunde și fac asta printr-un simplu zâmbet. Pentru a înțelege ce inseamnă să zâmbești din suflet o să-ți povestesc ceva ce am trăit personal, povestea e redată exact cum am scris-o după ce am trăit acestă experiență.

”Astăzi am fost la oraș, după ce am terminat treburile, mergeam agale prin oraș bucurându-mă de oameni și peisaj. In fața mea văd o fetiță de aproximativ un an, care se chinuaia să meargă

agățată de mâna mamei, pășea cu incredere ca apoi să-și piardă echilbru, stătea puțin descumpănită și apoi iar pășea cu incredere bucurându-se de fiecare pas. M-a incântat imaginea și i-am zâmbit larg fetiței când m-am apropiat de ea, ochii i s-au luminat și a inceput să râdă. Am trecut de ea incântat de zâmbetul și bucuria ei. După 3-4 pași aud un strigăt de copil in spatele meu, nu am dat atenție, la puțin timp alt strigăt mai puternic, mă întorc și o văd pe fetiță intoarsă complet către mine cum imi făcea din mână, i-am răspuns la salut, mama ei imi zâmbește sfios și o indeamnă să meargă mai departe, dar fetița nu voia, ne-am făcut cu mâna vreo 30 de secunde pentru că apoi s-a schimbat culoarea la semafor și m-am indepărtat de ea. Asta inseamnă să zâmbești din suflet, să stabilești o conexiune cu cealaltă persoană în primele secunde de când te-ai văzut cu ea. ”

Zâmbetul e magic, zâmbetul unește suflete și leagă prietenii, zâmbește cu incredere precum fetița din povestea mea, ea nu putea merge cu încredere, dar putea să zâmbească cu toată încrederea

Zâmbetul e salutul omului înțelept, nu ignora înțelepciunea copiilor, un copil care zâmbește e de două ori mai deștept decât tine când ești sobru și serios.

Zâmbetul spontan, fără motiv are drept cauză iubirea necondiționată. Când zâmbești astfel, Dumnezeu se coboară în tine și dă binețe oamenilor.

Oricât de iluminat ai fi dacă ai uitat să zâmbești ți-ai pierdut deja lumina pe care ți-o conferi. Dacă crezi că nu ai ajuns „evoluat spiritual” dar ai învățat să zâmbești din inimă ești mult mai aproape de obiectivul tău decât crezi.

Zâmbetul este magnetic atrage automat toate energiile pozitive în jurul tău, zâmbetul e cea mai mare putere care e la îndemâna tuturor oamenilor, zâmbește și-i vei cuceri pe toți din jurul tău.

Zâmbetul e magic, el te aduce instant în prezență și e și molipsitor, îi determină și pe ceilalți să revină cu picioarele pe pământ. Zâmbește constant și viața ți se va schimba.

„Mergi în viaţă cu o licărire în ochi, cu un zâmbet pe faţă şi cu un scop măreţ în inimă.”

William James.

11.Fericirea

Fericirea e starea conștientă după care tânjim cu toții, unii dintre noi o cred de nerealizat în această viață şi de aceea consideră că fericirea nu poate fi decât pe lumea cealaltă. Am o veste proastă pentru ei, lumea cealaltă nu are nici o legătură cu simțurile, percepțiile, trăirile și emoțiile noastre. Aceste stări sunt specifice în exclusivitate acestei lumi.

Fericirea, ca și emoție se aseamănă foarte mult cu iubirea necondiționată, doar că fericirea este o emoție mai rafinată și în afară de asta iubirea necondiționată se referă aproape în exclusivitate la oameni. In etapa fericirii această iubire se extinde la orice lucru din lumea asta, material sau imaterial, la însăși Dumnezeu dacă-l percepem ca fiind prezent în toți și în toate. Dacă în cazul iubirii necondiționate percepem fluturi în stomac tot timpul și avem acea senzație de efervescență, în cazul fericirii această senzație intensă se diminuiază. O altă deosebire e că iubirea se manifestă prin tine, tu ești cel care generează emoția și o dă mai departe, dar în cazul fericirii ești iubire, tu nu mai generezi nimic, doar trăiești în armonie cu acest sentiment minunat. Această schimbare radicală de perspectivă ne face să vedem frumusețea de lângă noi, să ne bucurăm de orice nimic din jurul nostru. Apar situații aparent paradoxale pentru cineva rațional, situaţie în care te bucuri urmărind un păianjen cum își țese pânza, sau când priveşti o furnică. Vezi măreția în lucruri simple, înţelegând expresii de genul „ce e sus este și jos” sau celebra exprimare biblică „Dumnezeu a făcut omul după chipul și asemănarea sa”, eu aș completa : nu doar omul ci întreaga lume.

Vei înțelege de ce credința e tot o formă de autolimitare personală, vei începe să renunți încet, încet la credințele tale şi nu te mai simți atașat de nimic. Adică renunți la orice înseamnă programare mentală, voi menționa că în afară de credințe vei renunța la valori morale și personale și la obiective. Acest proces este de durată și se va continua și în etapele următoare. Vei face ceea ce este necesar să faci, nu sub impulsul unei motivații interioare ci ca un lucru firesc și spontan.

In acestă etapă conștientizezi tot ce-ai trăit, tot ce-ai experimentat și făcut până acum pentru tine. Totul îți va deveni foarte clar, vei face conexiuni pe care ceilalți nu le pot vedea şi vei avea o schimbare completă de mentalitate. Cred că un cuvânt mai potrivit pentru această etapă ar fi înțelepciunea.

“Fericirea este atunci când există armonie între ceea ce gândesti, ceea ce spui şi ceea ce faci.” - Mahatma Gandhi

1.1.Trăsăturile umorului

Unul din marele beneficii care vine cu această etapă este un umor sănătos. Din punctul meu de vedere umorul sănătos e un idicator al nivelului spiritual la care se află un om, cu următoarele trăsături:

- Îi consideră pe toți egalii lui, deoarece glumele sale sunt pentru toată lumea, nu doar pentru unii;
- Îi acceptă necondiționat pe cei din jurul lui (cât timp te crezi superior ai tendința să ironizezi nu să glumești);
- Are spiritul liber (umorul e bucuria de a trăi);
- Este flexibil (prejudecățile, principiile și temerile te fac să fii cu morcovul undeva :D);
- Nu vrea să convingă pe nimeni, doar își expune propriul său punct de vedere și se retrage când dă peste persoane inflexibile;
- Se poate detașa de idee pentru a vedea imaginea de ansamblu și a reda partea amuzantă a discuției;
- Nu îi pasă de propria persoană (aici îți reamintesc că ironia nu intră în categoria umor, dar autoironia da);
- Este neserios :D (seriozitatea aparține omului care vrea să-și impună ideile celorlalți) Seriozitatea este o trăsătură de caracter impusă; sufletul e jucăuș nu ia nimic în serios. Seriozitatea e căutată de cei care vor să te folosească în scop personal, iar un om serios va face întotdeauna ce îi spun „superiorii”.

"Foloseşte-ţi zâmbetul pentru a schimba lumea; nu lasă lumea să-ţi schimbe zâmbetul."
Proverb chinezesc

11.2.Cum ajungi la fericire?

Cred că cel mai simplu mod de a atinge fericirea este să-ți dorești asta și să faci pași concreți pentru atingerea ei. Dar asta presupune renunțarea la foarte multe lucruri din viața ta, cum ar fi:

- Renunțarea la relația actuală dacă e toxică și nefuncțională, care va duce la confruntarea cu singurătatea;
- Renunțarea la actualul loc de muncă nepotrivit ţie, va atrage incertitudinea zilei de mâine;
- Renunțarea la dorința de a controla totul, ceea ce va aduce neputința, ş.a.m.d.

Nu e simplu, dar rezultatele unui astfel de obiectiv sunt magnifice.

„Suma totală a nenorocirilor care încă nu ni s-au întâmplat se numeşte fericire.”- Romulus Dianu

11.3.Beneficiile fericirii

- Se înmulțesc sincronicitățile din viața ta.
- Ești mereu plin de energie și plin de viață.
- Înțelepciunea și înțelegerea ta crește de la o zi la alta.
- Au loc schimbări majore de perspectivă.
- Incepe să dispară credința puțin câte puțin, în schimb apare o emoție mult mai puternică și anume certitudinea.
- Iei lucrurile așa cum sunt, fără să le interpretezi în vreun fel și fără să încerci să le influențezi.
- Începi să influențezi în mod direct realitatea obiectivă.
- Energia „efervescentă" a iubirii scade în intensitate, în schimb devine mai subtilă și mai condensată.
- Vei face doar ce-ți face plăcere.
- Devii un model demn de urmat pentru ceilalți.
- Se schimbă percepția asupra timpului, in sensul că-l transformi intr-o noțiune abstractă, așa cum e de fapt.

Până în prezent nu am găsit nici o capcană a acestei etape, deoarece întreg procesul e de descoperire, înțelegere și integrare în noua lume care se arată în fața ta. Pentru a depăși această etapă e necesar să înțelegi lumea așa cum e ea, nu cum te-au învățat alții sau cum ți s-a spus până acum. Doar implicarea e cea care determină perioada de timp necesară pentru a depăși acest nivel.

„Fericire: să ai căldură în iglu, petrol în lampă şi liniște în suflet. " - proverb eschimos

11.4.De ce ți-ar fi frică să fii fericit?

Suntem așa de plini de prejudecăți și false credințe, că nu ne mai permitem nici să fim fericiți prea mult timp. Cred că ai întâlnit persoane care după ce râd copios, încheie acel moment de bucurie, cu un lung oftat. E ca și cum le-ar șopti cineva la ureche „heii... ce faci ? ... tu trebuie să fii trist nu vesel, revino-ți !" Sau alte persoane care „nu-și permit" să fie prea des fericite, pentru că ar crede că nu li se cuvine. Și de ce nu li s-ar cuveni ? Lumea nu e nici bună, nici rea, e așa cum o percepem noi. Putem percepe lucrurile „rele" ca și neutre, iar pe cele neutre sau pozitive ca şi benefice. Depinde doar de tine. Aceste prejudecăți sunt promovate constant de media, de credințele ancestrale și de majoritatea oamenilor „înțelepți" care își expun propria

filozofie despre viață. Lui Dumnezeu nu-i pasă dacă tu râzi, sau plângi, dar te recompensează dacă râzi şi te bucuri de viată. Astfel de oameni sunt mult mai sănătoși decât ceilalți, au ”noroc”, totul li se întâmplă după pofta inimii, sunt iubiți și respectați, au mulți prieteni, aduc bună dispoziție, într-un cuvânt SUNT FERICIȚI. Tu ce alegi ?

Fericirea ar trebui să fie obiectivul fiecăruia dintre noi, pentru a fi fericit nu ai nevoie de bani, de bunuri, de nimic ce se află la exterior, fericirea provine din interior, deci nu căuta să atingi fericirea realizând ceva în exteriorul tău. Această credință e promovată intens de media din vest și e principalul combustibil care întreține era consumerismului. Amintește-ți cât a durat fericirea ta când ți-ai cumpărat ultimul lucru pe care ți l-ai dorit. Din momentul când a dispărut fericirea, ți-ai dorit alt lucru și ai început să faci sacrificii pentru a ți-l putea permite și uite așa te alegi cu o mulțime de lucruri nefolositoare și cu o viață tristă și plină de neîmpliniri. Nu cădea în capcana întinsă cu măestrie de propaganda capitalistă americană și preluată cu fast de cea vest europeană.

Adevărata fericire vine din interiorul tău, conștientizează faptul că nu ai nevoie de nimic pentru a fi fericit, doar mulțumește-te cu ce ai.

12.Pacea

Pacea sau impăcarea cu sinele se obține armonizând inima cu mintea, asta presupune acceptarea, înțelegerea și integrarea tuturor emoțiilor enumaerate până acum, eliminarea aproape completă a programelor mentale acumulate de la ceilalți (dintre acestea vei păstra doar acele programe care crezi că te reprezintă cu adevărat). Iar ceea mai importantă etapă este reintegrarea copilului interior și să-i dai mereu intâietate în ceea ce spune sau vrea să facă.

De ce este așa de importantă această etapă?

Pentru că te naști cu această pace interioară pe care o pierzi ulterior datorită educației și programelor proaste pe care le asimilezi.Mai jos voi enumera ce face un copil să fie atât de deosebit față de un adult:

1.Copilul iartă fără să conștientizeze asta. Un copil nu iartă pentru că și-ar pierde un camarad de joacă, nu pierderea unor beneficii îl face să ierte, iartă pentru că vede și simte că celălalt suferă, iar suferința celorlalți îl afectează în mod direct. Noi adulții rămânem impasibili la suferința celorlalți, sau apar situații paradoxale în care ne doare suferința unor animale și rămânem nepăsători față de suferința semenilor.
2.Copii relaționează cu oricine. Dacă cineva îi acordă puțină atenție, copilul va veni și va interacționa direct cu acea persoană. Noi adulții, avem o listă întreagă, mai lungă sau mai

scurtă, de persoane cu care nu interacționăm din varii motive. In linii mari sunt tipare de gândire, care ne spun că respectivii nu sunt suficienți de buni pentru noi.
3.Copilul își folosește creativitate pentru a construi ceva fără nici un scop. Noi adulții, avem nevoie de un scop, scop stabilit de EGO pentru a deveni sau a fi creativi.
4. Copilul ESTE fără să-și impună să fie. Adultul ESTE doar dacă își impune și exersează trăirea în prezent.
5.Copilul interacționează emoțional cu tot ce-l înconjoară, inclusiv cu lucruri materiale. Noi cu greu ajungem să interacționăm emoțional cu cei dragi.
6.Copii văd sufletul celuilalt, de aceea e așa ușor să ne apropiem de copii. Copii te văd așa cum ești, nu cum crezi tu sau ceilalți că ești. Noi adulții, îi vedem pe ceilalți prin prisma meseriei, funcției sau a realizărilor și aproape deloc prin prisma a ceea ce sunt cu adevărat.
7.Copii arată compasiune oricui. Dacă ați urmărit copii jucându-se, și unul din ei îl rănește pe al doilea, cel de-al treilea va arăta compasiune atât victimei cât și agresorului. Uneori suferința agresorului e mult mai mare decât a victimei, pentru că realizează cât a greșit abia după ce a făcut ceea ce a făcut. Câți dintre noi adulții, arătăm compasiune față de agresor ?
8.Un copil nu judecă, nu ironizează, nu critică. Dacă un alt copil face ceva, ceea ce contează e doar rezultatul, iar dacă rezultatul e amuzant se amuză copios amândoi şi nu contează deloc cum și de ce a făcut primul copil ceea ce a făcut.
9.Copii cunosc iubirea necondiționată, câți adulți ajung la această performanță ?
10.Copii cunosc bucuria vieții, câți dintre noi ne-am bucurat vreodată din nimic?
11.Copii trăiesc în pace cu ei înșiși și cu ceilalți, câți dintre noi nu ne-am regăsit liniștea interioară în apropierea unui copil ? De câte ori am simțit același lucru în prezența unui adult ?

Beneficiile impăcării cu SINELE:

- Apare din ce în ce mai des starea de A Fi .
- Apare o împăcare cu sine care nu poate fi descrisă, e dincolo de înțelegerea logică.
- Apare armonia cu tot ce te înconjoară.
- Devii asemeni unui copil, cu diferența că tu vei trăi totul în mod conștient, copii o fac în mod inconștient.

„Nu există o cale către pace. Pacea e calea.” – Ghandi

13. Armonia

Armonia este stare de echilibru interior și de integrare în mediu în care trăiești. Armonia începe în momentul în care ai acceptat, înțeles și integrat împăcarea cu SINELE. Armonia presupune respect față de oameni, animale și natură. Armonie înseamnă frumusețe, echilibru și simplitate. Armonia este un indicator al dezvoltării tale, cu cât simți că ești mai echilibrat interior cu atât ești mai aproape de obiectivul tău. Ți vei însuși pe deplin armonia atunci când vei vedea

frumusețea în orice obiect sau ființă cu care te întâlnești. E calea pentru a deveni tu însuși armonie, adică acea emoție caracteristică divinității, superioară iubirii necondiționate (armonia este și iubire, dar la un alt nivel și de o frecvență mai înaltă)

Armonia e diferită la fiecare dintre noi, fiecare raportează echilibrul lui interior la alte valori și principii. Singura unitate de măsură valabilă la toată lumea, când vorbim despre echilibru, este liniștea interioară, doar ea iți poate spune la ce nivel de armonie ai ajuns. Și nu uita condiția esențială din spiritualitate: „nu te compara decât cu tine însuți".

„Dacă eşti în armonie cu tine, eşti în armonie cu lumea." - ***Ben Renshaw***

13.1.Cum ajungi la echilibru interior ?

Pentru a ajunge la echilibrul interior e o cale destul de lungă, iar pentru asta ai nevoie să integrezi anumite cunoștințe, să elimini programe și comportamente, să elimini emoțiile negative și să te concentrezi pe cele pozitive pe scurt: „să-ți dai voie să FII",

1.Autocunoașterea. Nu poți începe să vorbești despre un echilibru interior fără o minimă autocunoaștere, e absolut necesar să-ți cunoști propriile emoții, sentimente și trăiri, să știi cum funcționează propria ta minte, să-ți asculți corpul și să te conectezi cu tine. După ce te-ai conectat cu tine următorul pas este conectarea cu natura, iar reconectarea cu mediul social va veni abia după ce ți-ai găsit echilibrul și puterea de al menține constant, pentru că mediu social influențează și îți schimbă liniștea mentală în mod direct, și e necesar să te rupi temporar de tumultul social (nu e nevoie să te retragi definitiv din societate, e suficient să reduci la minim influențele exterioare), pentru a reveni atunci când nimic din exterior nu te mai poate influența. Conectarea cu tine și natura se face prin admirație, armonie, observare, sinceritate și responsabilitate.

2. Măștile. Fiecare dintre noi avem mai multe personalități, măști pe care le accesăm în situații diferite și care se manifestă în mod diferit. Altfel ne comportăm cu copii (ne punem masca de mamă sau tată) în comparație cu adulții (atunci suntem prieteni, vecini, rude sau șefi); într-un fel ne comportăm în vacanțe (suntem relaxați, calmi, binevoitori) și altfel când suntem nervoși (suntem zmei, scorpii, zbiri, uragan,); într-un fel te comporți la un bal caritabil (sobru, elegant) și altfel la un grătar (prietenos, detașat). Astea sunt doar câteva exemple de măști pe care le purtăm în diferite situații. De multe ori comportamentul dintr-o mască este în conflict direct cu comportamentul din altă mască. De exemplu responsabilitatea părintelui (venită din dorința de a-ți proteja copilul) intră în contradicție cu nebuneala (iresponsabilitatea) prezentă atunci când ești cu prietenii (venită din dorința de a te distra și a gusta viața); bunătatea vecinului intră în conflict cu zgârcenia șefului; etc. Astfel aceste personalități sunt în conflict unele cu altele și luptă la propriu pentru supremație. Mintea are tendința de a adopta un singur fel de comportament, dar nevoile personale și cerințele sociale de foarte multe ori intră în conflict și astfel ne comportăm diferit în familie și cu unii prieteni (când ne sunt satisfăcute nevoile personale) și complet diferit în societate cu rudele, subalternii sau vecinii (pentru că atunci

respectăm cerințele sociale, uneori încălcându-ne propriile nevoi personale). Pentru a ajunge la un echilibru interior ai nevoie în primul rând să elimini toate măștile și să redevii tu. E singurul mod prin care poți elimina conflictul dintre multiplele tale personalități. Pentru asta e absolut necesar să începi să fii sincer cu tine și cu ceilalți.

3.Valori personale. Ai nevoie de un set de valori personale care să te reprezinte. În mare parte valorile tale sunt introduse în subconștientul tău de societate, familie, prieteni, anturaj, loc de muncă sau soț (soție). Copii intre 6 și 10 ani se identifică cu sistemul de valori al părinților. După această vârstă, copii preiau valori de la persoanele influente din viața lor. Astfel ajungi la maturitate cu un set de valori împrumutate. Aceste valori nu sunt armonizate intre ele, iar unele valori intră în conflict cu propriile tale principii de viață, ceea ce duce la noi conflicte interioare. De aceia e bine să armonizezi valorile cu principiile tale, astfel vei elimina aceste conflicte. Un alt beneficiu uriaș al acestei armonizări este că vei elimina automat toate prejudecățile și credințele care intră în conflict cu noua temelie a subconștientului tău care este formată de valorile tale personale și de principiile tale de viață. Cred că e necesar să definesc principiile și valorile personale pentru o mai bună înțelegere a acestor concepte.Principiile de viață sunt acele credințe care și-au arătat valabilitatea și eficiența de-a lungul timpului și sunt în armonie cu ceea ce crezi că știi despre tine (microcosmos) și Univers (macrocosmos). Valorile personale sunt acele valori esențiale care ne definesc caracterul și deciziile noastre, iar ele sunt ierarhice pentru a-ți putea stabili propriile priorități în funcție de ele. Ele sunt într-un număr limitat (intre 5 și 15) și reprezintă acele puncte de interes personale după care iți ghidezi propria viață. Pentru a înțelege o să dau un mic exemplu. Să spunem că ai ca și valori banii și familia . Aceste valori iți vor defini caracterul, tu devenind un om al banului și un familist convins. Iar când ai de luat o decizie care te pune să alegi intre cele două vei alege întotdeauna valoarea care ierarhic e mai sus. Dacă ai de ales între a petrece un weekend cu familia și de a lucra suplimentar pentru un bonus substanțial, în acest caz vei alege bonus-ul, pentru că banii sunt mai sus decât familia în ierarhia valorilor personale.

4.Emoțiile negative. Iar ultimul pas în această echilibrare interioară este eliminarea emoțiilor negative. Starea ta naturală este pozitivitatea, orice emoție negativă nu-și are rostul în mintea și corpul tău. Fricile sunt cele mai răspândite și cunoscute emoții negative, de aceia e necesar să-ți găsești curajul și să abordezi fiecare emoție negativă, fiecare frică, îngrijorare și orice altă atitudine negativă până la eliminarea lor definitivă.

Lucrurile devin și mai interesante după ce-ți găsești echilibrul interior, vei continua să tot elimini credințe, prejudecăți, frici limitări, chiar și din valorile personale anterioare, rămânând cu o structură mentală din ce în ce mai simplă și perfect echilibrată. E tendința naturală a minții și a conștiinței de a atinge armonia, de a te reintegra cu divinitatea, de a te reîntoarce la matcă încheind astfel cercul propriei tale evoluții.

„Fericirea este un echilibru mental profund care ne dă energie din forţa Universului, ne regăsim interior cu extraordinarul de neînlocuit.” - Camelia Opriţa

13.2.Detașarea

Detașarea este una din cele mai dificele noțiuni de asimilat în DP și asta pentru că am fost învățați de mici să ne implicăm, „fă", „învață", „nu sta ca momâia", „ia fata la dans", „pup-o", „vrăjește-l", „fă-l să-ți ciugulească din palmă",etc., toate indemnurile, sfaturile și invățăturile despre viață incep și se termină cu o acțiune și acum „vine ăsta cu spiritualitatea lui" și ne spune să lă lăsăm totul baltă și să fim indiferenți :D.

Detașarea este trăirea care se învață cel mai greu pentru că implică acceptare deplină a evenimentelor care vor urma. Detașare înseamnă abandonare deplină a rezultatului în mâna „destinului", atenție doar rezultatul îl abandonezi nu și acțiunea. Detașare înseamnă că faci tot ce e omenește posibil și depinde de tine fără a te atașa de un rezultat. Acționezi de dragul acțiunii nu de bucuria rezultatului. Cei mai mulți dintre noi confundă detașarea de rezultat cu indiferența sau abandonul, când privești astfel lucrurile nu te îndepărtezi doar de rezultat ci și de acțiune, ce rost are să mai acționezi dacă rezultatul ți-e indiferent?

Detașarea e greu de învățat pentru că implică acceptare deplină a lucrurilor, iar asta înseamnă iertare de sine, împăcare cu sine, pace interioară, răbdare și eliminarea completă a dorințelor și atașamentelor. Detașarea mai implică și o schimbare de paradigmă, nu te mai interesează rezultatul, nu rezultatul e cel care îți aduce bucurie ci acțiunea, iar acest lucru presupune eliminarea completă a mândriei și armonizarea minții cu inima.

Nu poți vorbi de detașare cât timp ego-ul încă iți conduce viața, ego-ul se atașează de rezultat, inima de acțiune, mintea vrea rezultate (pentru a se lăuda și a-și arăta măreția), inima vrea acțiune (bucuria vieții constă în a face lucruri cu pasiune), mintea face ca să fie, inima FACE pentru că ESTE deja. Pentru a înțelege și experimenta detașarea e necesar întâi să FII, să trăiești prezența, să simți și să transmiți iubire și să simți că faci parte din ÎNTREG ci nu că ești separat de el.

Detașarea de care se vorbește în The Secret nu e deloc ușor de atins, cărțile de dezvoltare personală americane vorbesc despre detașare ca parte integrantă a legii rezonanței, dar ulterior nici una nu spune ce înseamnă sau cum se ajunge la detașare, chiar dacă pare o noțiune simplă (în esență ea chiar e foarte simplă) e foarte greu de înțeles, darămite de trăit.

Ca să ajungi să atragi lucruri în viața ta concentrează-te pe A FI și mai puțin pe legea atracției, chiar dacă există munți de literatură despre legea atracției ea e mult mai greu de atins prin prisma faptului că trebuie să renunți la atracție pentru a atrage lucruri, iar obiectivul studierea acestei legi este chiar atragerea acestor lucruri. Cât timp studiezi legea atracției nu vei ajunge niciodată să o trăiești, pentru că acest studiu crează un paradox, ajungi la legea atracției doar dacă renunți la obiectivul pentru care studiezi această lege, iar renunțarea la obiectiv va aduce și renunțarea la studiul acestei legi.

Detașarea apare după ce incepi să înțelegi libertatea, iar libertatea apare atunci când vei manifesta smerenia, pentru că implicarea și acțiune presupune dorința de a schimba lucrurile, de a schimba lumea, detașarea presupune doar schimbarea ta, adaptarea ta la mediul în care trăiești fără ca tu să lași de la tine, detașarea duce la o simbioză intre tine și lume.

Cât timp vrei ceva și nu dai drumul ideii să se manifeste, dorința ta nu va incepe să prindă contur, pentru că e necesară clarificarea dorinței cu lux de amănunte și apoi eliberarea ei în Univers pentru ca ea să se poată materializa. Cât timp ții de dorința ta, inseamnă că încă nu e gată, nu ai decis incă ce vrei, cât timp nu știi ce vrei care din dorințe vrei să se materializeze?

Doar detașându-te te poți conecta cu supramentalul pentru a atinge genialitatea, pentru a deveni creativ. Creativitatea presupune interconectarea cu ceilalți, ideile vin din Univers, tu nu creezi nimic propriu zis, doar aduni informații (dintr-un anumit domeniu) și le pui cap la cap în funcție de nivelul tău de înțelegere și inteligență, creativitatea se manifestă doar după ce te-ai conectat la sinele tău. Detașarea e calea divinității, doar detașându-te vei reuși să menții constantă conexiunea cu divinitatea.

„În detaşare sălăşluieşte înţelepciunea incertitudinii...” - Deepak Chopra

13.3.Pace și Armonie!!!

la finalul acestui capitol voi explica ce înseamnă salutul meu de la sfârșitul fiecărui articol pe care-l postez.

Pacea reprezintă cea mai înaltă emoție trăită și înțeleasă pe deplin de către om, armonia e primul nivel pe deplin al divinității, primul nivel pe care omul nu-l poate înțelege decât parțial (pentru că armonia se extinde in intreg Universul, tu nu poți ințelege decât cel mult armonia Pământului), așadar Pacea aparține Omului, iar Armonia Divinității, Pace și Armonie reprezintă echilibrul dintre Om și Divinitate. Dacă trăiești și crezi că ești doar om nu îți vei putea descoperi adevăratul potențial, dacă te consideri zeu vei deveni arogant și te vei lăsa condus de un superego spiritualizat. Ceea mai bună cale e ceea de mijloc, menținând un echilibru între teluric și celest vei putea să rămâi smerit și totodată să te manifești în toată frumusețea ființei tale.

E foarte răspândită sintagma „Dumnezeu este iubire”, corect e alt citat biblic mai puțin cunoscut, „iubirea este calea către Dumnezeu” . Intradevăr iubirea este calea către Dumnezeu,

pentru că e primul nivel emoțional în care vei face conexiunea cu spiritul divin din tine, iubirea este calea către fărâma divină din tine, iubirea e primul pas către INTREG. Iubirea e o emoție grosieră (in sensul de emoție brută simțită intens in tot corpul), cea mai intensă din tot curcubeul emoțional al omului, peste iubire mai sunt emoții (ca și frecvență superioară) dar niciuna nu e așa de intensă precum iubirea. Toate emoțiile pozitive includ emoțiile pozitive care preced emoția respectivă, așa și cu emoțiile de după iubire, ele au iubirea inclusă doar că sunt mult mai rafinate ca și trăire interioară.

Cel mai bun barometru pentru evoluția ta spirituală este echilibrul (armonia este echilibrul perfect, către care tindem și pe care nu vom reuși să-l atingem niciodată), așadar caută simplitatea, smerenia și pacea în tot ce te înconjoară și vei înțelege armonia astfel vei face conexiunea definitiv cu divinitatea, te vei „ilumina" (cât mă amuză cuvântul ăsta :D, e pur egotic, cine crezi că vrea să se „i-lumineze", cine crede că trăiește în beznă și și-ar dori înțelepciunea supremă ? :D :D)

"Trebuie sa ne iubim unii pe altii, sa traim in pace si armonie. In loc sa facem asta, ne certam si ne dusmanim." ~ Bob Marley

Pace și Armonie!

14.Prezența

Mare parte din timpul nostru stăm cu mintea in trecut sau in viitor și arareori in prezență, prezența e modul de a te conecta cu tine și cu divinitatea din tine, e cel mai eficient mod de a scăpa de griji (problemele trecutului) și ingrijorări (scenariile viitorului), este starea in care accesezi iubirea, in care te vindeci de boli, in care simți bucurie și atingi pacea, este trăirea care îți aduce acceptare și înțelegere, trăsăturile definitorii ale înțelepciunii pe care cu toții o râvnim.

Mai jos ai 12 moduri diferite de a exersa și trăi prezența, e suficient să înveți una dintre ele că celelalte vor veni magnetic către tine.

1.Contemplează. Contemplarea e cel mai puternic instrument de a fi prezent, contemplarea te transpune în ochii lui Dumnezeu și de acolo observi și apreciezi lucrarea divină. Ca să înțelegi pe deplin contemplarea urmărește în liniște apusul sau răsăritul, lasă-te cuprins de imensitatea clipei și de frumusețea peisajului. La fel de eficiente sunt și contemplarea peisajelor naturale.

2.Reconectează-te cu natura. Reconectarea cu natura e modul prin care te reîntorci la ceea ce dintotdeauna ai fost, la parte din acest pământ, un grăunte de nisip din Univers. Cel mai rapid mod de a te conecta cu natura este să mergi desculț, experiența este fantastică, iar tu vei fi acolo să simți fiecare piatră, fiecare fir de iarbă, fiecare bob de rouă. Un alt mod de a te conecta

la viață e să asculți glasul pădurii și cântecul păsărilor, e un mod unic de a trăi prezența, foarte asemănător cu contemplarea.

3.Concentrează-te pe ceea ce faci. Când faci ceva fii acolo trup și suflet, nu te mai gândi la ce-a fost sau la ce va fi, concentrează-te pe activitatea ta. Îți amintești de activitățile în care uiți cum trece timpul? Exact la asta se referă acest îndemn. Activitățile care te vor ajuta să accesezi mai ușor această stare sunt dansul, sportul sau hobby-ul preferat. Dacă sunt făcute cu plăcere ele te rup efectiv de timp, te transpun în alt timp și spațiu, nimic nu mai contează în afară de ceea ce faci în acel moment.

4.Meditează. Meditația este unul dintre cele mai eficiente și rapide moduri de a învăța prezența. In meditație te concentrezi pe propria persoană, pe propriile tale momente de vid (moment de pauză dintre două gânduri). Meditația înseamnă nonmișcare și nonimplicare. Adică te pui într-o poziție confortabilă (nu e obligatoriu să fie lotus) te concentrezi pe propriul tău corp și simțuri, identifici gândurile și le lași să treacă. Un mod de a medita în fiecare secundă din viața ta e să te concentrezi pe respirație, urmărește și simte aerul cum intră în corp, cum iese, observă pauzele dintre inspirație și expirație, lasă gândurile să treacă, tu doar observă-le fără să te implici în vreunul din ele.

5.Durerea. Durerea e modul corpului de a-ți reaminti să nu mai trăiești conștient (mă refer la durerile profunde, persistente), e felul conștiinței de a-ți reaminti că tu nu ești mintea, că mai ai și un corp (care acum te doare pentru că l-ai ignorat) și mai ai și conștiința care acum e activă ca tu să poți face față durerii. De foarte multe ori durerea deschide calea dezvoltării personale, pentru că te ajută să conștientizezi că tu ești mult mai mult decât gândurile tale. Durerea profundă te duce instant în starea de luciditate.

6.Zâmbește sincer. Zâmbetul e magic, el te aduce instant în prezență și e și molipsitor, îi determină și pe ceilalți să revină cu picioarele pe pământ. Zâmbește constant și viața ți se va schimba.

7.Dă-ți voie să fii. Ai așa de multe condiționări și măști că nu mai știi cine ești, aruncă măștile, ignoră fricile, scapă de condiționări și limitări, permite-ți să fii, ești frumos (ă), genial(ă) și original(ă), doar tu nu te vezi așa. Aruncă balastul și gunoiul adunat în timp peste sufletul tău și vei deveni un diamant.

8.Bucură-te de drum nu de succes. Deja de aici vorbim de o schimbare de mentalitate, iar pentru asta e nevoie de timp și perseverență în lucrul cu tine.Ca să ajungi aici începe prin a aprecia ceea ce ai, nu ceea ce ți-ai dori.

9.Observarea continuă (luciditatea). Luciditatea vine în timp și ai nevoie de sinceritate, responsabilitate și dezvoltarea spiritului de observație pentru a o activa. Luciditatea e prima formă de trăire continuă a prezenței.

10.Admirația. E primul pas către starea de A FI, bucură-te de viață, de oameni și natură, vezi mereu frumosul în jurul tău. Lucrurile nu sunt nici bune nici rele, ele doar SUNT.

11.Fii recunoscător, iubește. Recunoștința și iubirea sunt emoțiile care nu pot exista în afara prezenței, ele sunt consecințe ale muncii tale cu tine și efortului de a fi ceea ce dintotdeauna ai fost.

12.Ascultă liniştea. E cea mai profundă experiență în care te duce trăirea în prezent. Această stare e explicată magistral de Cătălin Manea în cartea „Intoarcerea la liniște” și în câteva din filmulețele de pe pagina lui: https://www.youtube.com/user/peacelovestillness

Trăirea conștientă înseamnă să-ți trăiești propria viață, să fii prezent în tot ce ți se întâmplă, să te bucuri de propriile emoții și trăiri și să fii mereu conectat cu divinitatea. Invață să FII și întreaga lume se va deschide în fața ta.

„Omul de pe pământ este zeu muritor şi zeul din cer este om nemuritor.” - Hermes Trismegistul

14.1.Tu îți dai voie să fii?

Se vorbește atât de mult despre starea de A FI, încât cred că s-au complicat foarte mult lucrurile în a înțelege această stare și nu mai vorbesc de a o trăi. A fi este o trăire și nici decum o stare pe care s-o cauți sau să ți-o impui. A fi este normalitate și nicidecum impunere, a fi este acceptarea emoțiilor și nu controlul lor, a fi este gândire liberă și nu controlul gândurilor, a fi este prezență și nicidecum impunerea unei trăiri „superioare”.

Cât timp nu iți dai voie să trăiești emoțiile care te incearcă nu poți FI, indiferent care sunt aceste emoții. Emoțiile vin să semnaleze o neregulă sau un pericol dacă sunt negative, o oportunitate sau un succes dacă ele sunt pozitive. Dacă nu dai voie emoțiilor să se manifeste nu iți poți folosi intuiția, intuiția e o formă de inteligență superioară (superioară gândirii tale conștiente și nu în sensul de divină). Dacă nu dai voie emoțiilor să fie nu poți corecta sau beneficia de oportunitatea care ți se arată, dacă nu dai voie emoțiilor să fie nu te vei putea conecta cu ceilalți și cu natura. Blocajul emoțiilor te va izola de ceilalți și astfel vei da putere ego-ului.

Dacă ești mereu atent la gândurile tale nu poți fi, prea multă gândire sau control exclude prezența.

Dacă ești mereu atent la comportamentul tău, la cum arăți, la ce spui, la cum te manifești, iarăși nu poți fi, măștile te indepărtează de prezență.

Dacă ai mereu in obiectiv un scop nu poți fi, urmărirea unui scop amplifică gândire și când gândești nu poți fi.

Dacă crezi că ceva te face fericit și te agăți de acel ceva iarăși nu poți fi, pentru că atașamentul crează o „realitate” paralelă.

Dacă vrei să fii, atunci dă-ți voie să fii, acceptă-te așa cum ești, nu mai căuta schimbarea (atenție, această renunțare la schimbare e valabilă când te apropii de acestă etapă nu înainte), nu iți mai impune stări, trăiri sau trăsături de caracter, nu mai respecta etichete și reguli, manifestă-te așa cum ești, fără să-ți pese de părerea celorlalți. A fi nu e o trăire comună ci un specifică fiecăruia. Confuzia creată în prezent vine din faptul că cei mai mulți cred că a FI este identică la toată lumea. A FI este trăirea in care tu ești UNIC, ORIGINAL și IREPETABIL.

Cu toate astea impunerea schimbării este necesară pentru a ajuge la A FI, dar e important să înțelegi la ce trebui să renunți pentru a FI. A fi nu inseamnă să aduci ceva in plus în viața ta ci să elimini cât mai mult din manifestările minții.

“Respira. Bucura-te. Fa totul cu bucurie, indiferent ce este. Restul va veni de la sine.” - Pele

14.2.Trezirea

E un cuvânt foarte mare, la fel de mare și de prost înțeles ca vocația, dar despre vocație vom vorbi intr-o altă postare. Revenind la trezire, trezirea e asociată cu o muncă susținută de acumulare de informații și dezvoltare personală care-ți aduce înțelegerea și care te va duce pe culmile spiritualității, e asociată cu trecerea in rândul înțelepților, cu omul superior, deștept și omnipotent. La polul opus se află prostia care e asociată cu sclavia modernă, cu ignoranța și nepăsarea. Adică pentru unii ori ești trezit (adică superior) ori prost (adică inferior), din nou aceiși dualitate, aceiași dihotomie care nu aduce nimic bun. Una din intrebările care frământă lumea treziților (pasionați de spiritualitate) e cum trezești un prost din prostie. In primul rând sensul cuvântului prost e echivalent cu peiorativul cuvântului țăran,iar partea interesantă abia acum vine, in trecut prost insemna om simplu, un om modest fără multă carte și fără mare avere, adică echivalentul cuvântului țăran de astăzi. Așadar prin asociere prostie inseamnă simplitate, așadar intrebarea se transformă în: -cum scoți un om simplu din simplitate? Cred că intrebarea e complet greșită, una mai bună ar fi: -de ce l-ai scoate de acolo? Nu mai bine il ajuți să-și accepte simplitatea și să se bucure de ea? Orice trezit care merge pe calea dezvoltării spirituale își dorește simplitatea in toate formele ei. Dacă cineva e deja acolo, de ce l-ai scoate de acolo? Isus spunea „ferice cei săraci cu duhul” , la asta se referă simplitatea, un om simplu nu are un ego puternic care să-l determine să acumuleze informații(cunoașere) sau bogății, nu are nevoie de averi pentru a trăi in siguratță și fericit, nu are nevoie de aprecierea celorlalți

pentru că se apreciază singur, nu are nevoie de măreție pentru că se simte deja lângă Dumnezeu și ce măreție mai mare poți câștiga?

Vrei să-i trezești pe proști din prostia lor? Excelent! Atunci e timpul să-i accepți așa cum sunt și astfel să fii un exemplu pentru ei, pentru ca ei, la rândul lor, să-și accepte simplitatea și să se bucure de ea.

„Nu este niciodată prea târziu să fii cine ai fi putut fi.” - George Eliot

14.3.Trăirea conștientă vs. Sfințenie

De când am început să scriu am întâlnit un fenoment foarte ciudat pentru mine, sunt persoane care mă suie pe un piedestal și mă privesc ca pe o icoană, sincer încă nu vreau să fiu crucificat, așa că te-aș ruga să mă dai jos de acolo. Nu sunt un sfânt, nu am pretins și nici nu cred că voi pretinde asta (sper :D), dacă mă citești de ceva timp ai observat că scriu cu greșeli, unele sunt intenționate (altele nu, îmi cer scuze pentru cele neintenționate), folosesc cacofonia la greu (apropo pentru nazistogramați, cacofonia e o greșeală fonetică și nu gramaticală), alternez articole serioase cu glume, caut să scriu cu cuvinte simple iar textul e cât de logic sunt eu capabil să-l concep. Fac toate astea din două motive, primul să mă vezi ca pe egalul tău, să nu mă sui pe un piedestal, pentru că dacă mă transformi într-o icoană, vei pune o distanță uriașă între mine și tine și șansa să te mai dezvolți e minimă. Iar al doilea motiv e ca informația să ajungă la sufletul tău, să o poți înțelege și integra cât mai ușor.

Trăirea conștientă e departe de a fi sfințenie, nu sunt guru, nici maestru, nici sfânt, nici binecuvântat, tot ceea ce fac e să mă manifest așa cum sunt și mă simt. Dacă mă enervez îmi ies din pepeni și reacționez, dacă sunt trist plâng, dacă văd o nedreptate sunt la fel de afectat ca și tine, dacă mă rănesc curge sânge, câteodată sunt copleșit de emoții și îmi curg lacrimi de bucurie pe obraji, îți spun toate astea pentru că nu sunt cu nimic mai presus decât tine, reacționez în același mod cu tine la mediu exterior. Singurele lucruri care ne diferă e că eu îmi observ comportamentul și reacțiile constant și nu las mintea să judece înainte de a aduna toate informațiile posibile (asta presupune observare, empatie și întrebări), cu alte cuvinte eu sunt prezent mereu in viața mea și în interacțiunea cu ceilalți. Sunt abilități dezvoltate, sunt abilități pe care cu toții suntem capabili să le facem, sunt lucruri firești, pe care le-am făcut în mod natural când eram copii, dar ulterior le-am uitat.

Eu văd sfințenia ca pe ceva scorțos, sobru, măreț, cineva care domină fără să conducă, cineva care crede că e mai presus de ceilalți pentru că are o legătură specială cu Dumnezeu, cineva care crede că știe ce e bun și ce e rău, cineva care e condus de un ego spiritualizat și care și-a creeat o lume a lui și caută să atragă și pe alții în bula lui de cristal. Ți se pare că sunt așa? Dacă nu sunt, te rog dă-mă jos de pe crucea pe care m-ai urcat că la cât sunt de nebun îți dau eu vreo două cruci dacă mai faci asta :D

„Prea mulți oameni supraestimează ceea ce nu sunt și subestimează ceea ce sunt.” - Malcolm S. Forbes

14.4.Sincronicitățile

Sincronicitățile sunt evenimente care materializează un gând sau o dorință și au loc la o perioadă foarte scurtă de timp după ce a apărut gândul și/sau dorința in mintea noastră. Sincronicitățile sunt primele forme în care experimentăm crearea realității. Cred că toți am trăit sincronicități, doar că le-am numit altfel, coincidențe, întâmplări sau minuni. Ele sunt frecvente dar cele mai multe dintre ele trec neobservate datorită faptului că nu suntem atenți la ce ni se întâmplă și sărim de la un gând la altul fără să ne amintim gândul anterior. Așadar condițiile de bază pentru crearea propriei realități este concentrarea și atenția. Dacă ai trăit conștient sincronicitățile știi deja că ele apar de cele mai multe ori atunci când gândul/dorința ta este cât mai simplă (fără echivoc și fără condiționări). O altă condiție a apariției acestor sincronicități este ca tu să fii pregătit mental pentru respectiva întâlnire sau eveniment. E vorba de a accepta, înțelege și aprecia respectivul lucru pe deplin.

Pentru a înțelege cât mai bine contextul sincronicităților și prin extinderea lor crearea propriei realități voi relua condițiile care duc la împlinirea propriilor gânduri/dorințe.

Prima este **concentrarea,** cu cât menții un gând mai mult timp și conturezi/completezi fiecare detaliu al părților componente care formează gândul cu atât șansele ca ele să se realizeze este mai mare. Gândul este energie, iar concentrarea este direcționarea energiei către un anumit punct, concentrându-ne pe gânduri le dăm energie ca ele să înceapă procesul de creație.

A doua este **atenția (observarea),** este foarte utilă pentru că fără ea pur și simplu treci pe lângă lucruri fără să le vezi, îți dorești să revezi un prieten din copilărie dar tu mergi cu capul în jos iar prietenul tău trece pe lângă tine și el privind asemeni ție în pământ și ai ratat întâlnirea. Lucrurile se întâmplă ACUM, dacă atenția ta e în trecut sau in viitor le vei rata. Atenția mai e necesară pentru a vedea oportunitățile care duc la împlinirea gândului/dorinței.

A treia este **simplitatea**, cu cât gândul/dorința e mai simplă cu atât va fi mai ușor de realizat pentru că condiționarea dorinței va îngreuna îndeplinirea ei. Să spunem că vrei o vilă cu piscină,

dar după ce stabilești detaliile, o plasezi pe Coasta de Azur, asta complică îndeplinirea ei din 3 perspective diferite, prima să te muți în Franța, să înveți franceza și a treia să ai suficienți bani pentru a-ți permite o vilă pe Coasta de Azur. Mintea va începe să lucreze la dorința ta dar în ordinea firească a lucrurilor, întâi mutatul în Franța, învățarea limbii și adunarea banilor necesari pentru a-ți realiza visul. TU nu vrei decât o vilă, nu-ți place franceza și nici francezii, nu vrei să faci sacrificii pentru a deveni milionar, vrei doar o casă confortabilă și de aici apar zeci de conflicte interioare intre ceea ce vrei cu adevărat și ceea ce crede mintea ta că vrei, așa se naște suferința. A treia condiție va fi îndeplinită deplin atunci când ajungi să ai cât mai puține programe mentale care să interfereze cu gândul/dorința ta.

Iar ultima condiție, este **acceptarea** (pregătirea mentală). De cele mai multe ori viața este ironică, vrei siguranță și viața îți dă kilograme în plus pentru ca tu să devii mai mare și să te poți apăra singur. Vrei dragoste adevărată și îți trimite o pisică (ca să înveți cum e cu dragostea adevărată). Vrei bogăție și îți umple casa de copii, etc. Trebuie să înțelegi că împlinirea dorințele noastre sunt condiționate de valorile și credințele din subconștientul tău, degeaba spui că vrei bogăție gândindu-te la bani, mulți bani, dacă credințele tale interioare spun că cea mai mare bogăție din lume sunt copii. Ce crezi că vei primi?! De aceia e foarte important ca atunci când îți pui o dorință ea să fie în armonie cu ceea ce simți tu și nu cu ceea ce gândești, mintea rațională se leagă de ceea ce crezi că știi despre tine, subconștientul asociază dorința cu ceea ce ești cu adevărat (și aici nu mă refer la partea spirituală din tine ci la cum ești cu adevărat ca și personalitate).

Crearea realității e simplă, respectă acești pașii și orice dorești se va îndeplini, mai greu e să îndeplinești aceste cerințe simple, pentru că mintea refuză simplitatea, într-o viață simplă ea ar deveni inutilă așa că de cele mai multe ori complică lucrurile pentru a-și arăta eficiența și supremația.

Învață să fii simplu și vei trăi cât mai multe sincronicități!

14.5.Sunt

Sunt ploaia ce îmbrățișează pământul,
Sunt râul, marea ...oceanul.
Sunt iarba cosită și frunza din pom.
Sunt lemnul și seva, nisipul și cerul.
Sunt țârâitul greierului și ciripitul păsărilor.
Sunt adierea blajină și briza mării,
Sunt furtuna, tornada... uraganul.
Sunt norii pufoși și bolta înstelată.
Sunt floarea și albina din ea deopotrivă.
Sunt cățelul bând și lupul fioros.
Sunt bârfa și iubirea, ura și armonia.
Sunt șoapta de ieri și visul de azi.
Sunt copilul de mâine și adultul de ieri.
Sunt zborul păsărilor și măruntaele muntelui.
Sunt pădurea și copacii deopotrivă.
Sunt vulpea șireată și ursul păcălit.
Sunt buburuza și condorul, omida și șoimul.
Sunt musca și leul, furnica și Omul.
Doar SUNT.
Unde ar mai avea loc EUL în toate astea?!?

Pace și Armonie!!!

CUPRINS

Prefață
De ce suntem răi?
1.Frica
1.1.Pași pentru a scăpa de frică
1.2.Frica de moarte!
Incertitudinea
Frica de necunoscut.
Frica de schimbare,
Frica de vulnerabilitate,
Frica de a vorbi in public,
2.Furia
Furia din postura agresorului.
Furia din postura victimei.
Furia din postura salvatorului.
2.1.Agresivitatea
2.2.Ura din „bunătate”
3.Ruşinea
De ce te-ai simți vinovat?
Tipuri de programare mentală care duc la instalarea rușinii:
Contracararea vinovăţiei:
3.1.Onoare și rușine
3.2.Vinovăția
4.Gelozia și Invidia
Cauzele geloziei:
Manifestările omului gelos:
Cum vindecăm gelozia?
4.1.Invidia
5.Tristeţea
5.1.Fazele unei crize
5.2.Depresia
5.3.Stresul
6.Mândria
Motivele pentru care suntem mândri:
Cum scăpăm de mândrie:
6.1.Orgoliul
6.2.Demnitatea
7.Indoiala

B.Emoții sau trăiri neutre.

1.Dezgustul

Aversiunea
Disprețul

2.Surpriza

Nedumerirea
Surprinderea
Uimirea

2.1.De ce suntem mereu surprinși?
2.2.Confuzia

3.Plictiseala
4.Indiferența
5.Voința

Increderea
Perseverenta
Echilibrul
Încăpățânarea
Independenta

5.1.Ambiția

C.Emoții sau trăiri pozitive:

1.Curajul

Ce înseamnă să fii curajos?
Cum îți poți cultiva curajul?

2.Satisfacția și plăcerea fizică

2.1.Așteptările
2.2.Afecțiunea
2.3.Atașamentul
2.4.Dorințele
2.5.Dorință și lăcomie
2.6.Forme de control a dorinței
2.7.Vreau să schimb lumea!

3.Încrederea

3.1.Imagine de sine, stima de sine și încrederea în sine

Oameni care au încredere în SINE
Oameni care nu au încredere în SINE
Cum ajungi la încrederea în sine

3.2.Spirala încrederii în sine
3.3.Respectul de sine

3.4.Cum îți poți crește respectul de sine în timp?!
3.5.Cum să-ți educi și să-ți crești respectul de sine (II)?
3.6.Tupeul
3.7.Îngâmfarea

4.Iertarea

4.1.Cum învingi rezistența minții?!
Beneficiile iertării
Capcanele iertării

5.Entuziasmul

5.1.Lucruri care generează entuziasm

6.Credința

pesimismul
neincrederea
speranța
optimismul
certitudinea

6.1.Religios vs. credincios

7.Admirația

8. Respectul și Recunoștința

8.1.Aprecierea
8.2.Simpatic vs antipatic

9.Iubirea

9.1.Caracteristicile iubirii
9.11. Acceptarea și înțelegerea
9.12.Valorizare
9.13.Iertarea
9.14.Libertatea
9.15.Compasiunea
9.2.Compasiune versus milă
9.3.Smerenia
9.4.Smerenie, condescendență, aroganță
9.5.Cele 5 limbaje ale iubirii
Cuvintele de încurajare.
Timp de calitate
Daruri
Servicii
Mângâierile fizice
9.6.Iubirea condiționată
9.7.Ce înțelegem prin iubire
9.8.Bunătatea
9.9.Fă BINE, dar nu uita de tine

10.Bucuria

10.1.Umorul
10.2.Zâmbește ca un copil!

11.Fericirea

1.1.Trăsăturile umorului

11.2.Cum ajungi la fericire?

11.3.Beneficiile fericirii

11.4.De ce ți-ar fi frică să fii fericit?

12.Pacea

13.Armonia

13.1.Cum ajungi la echilibru interior ?

Autocunoașterea.

Măștile

Valori personale

Emoțiile negative

13.2.Detașarea

13.3.Pace și Armonie!!!

14.Prezența

14.1.Tu îți dai voie să fii?

14.2.Trezirea

14.3.Trăirea conștientă vs. Sfințenie

14.4.Sincronicitățile

14.5.Sunt